स्वर्ण जयन्ती प्रकाशन 2013

BIHAR YOGA

योग प्रश्नावली 2

बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के बच्चों द्वारा संकलित





योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

योग प्रश्नावली 2



WORLD YOGA CONVENTION 2013
GANGA DARSHAN, MUNGER, BIHAR, INDIA
23rd–27th October 2013

योग प्रश्नावली 2

बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के बच्चों द्वारा संकलित



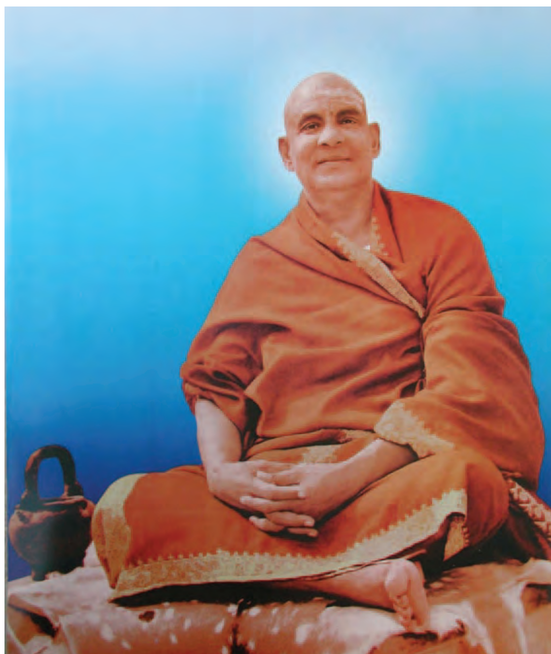
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट द्वारा *प्रथम संस्करण 2013*

ISBN: 978-93-81620-66-3

प्रकाशक एवं वितरक—योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट,
मुंगेर, बिहार, भारत
मुद्रक—थॉमसन प्रेस (इंडिया) लिमिटेड,
नई दिल्ली

वेबसाइट : www.biharyoga.net
www.rikhiapeeth.net



सविनय समर्पण

स्वामी शिवानन्द सरस्वती के चरणों में
जिन्होंने स्वामी सत्यानन्द सरस्वती को योग के रहस्यों की शिक्षा दी



नमो नारायण

योगविद्या भारतवर्ष की सबसे प्राचीन संस्कृति और जीवन-पद्धति है तथा इसी विद्या के बल पर भारतवासी प्राचीनकाल में सुखी, समृद्ध और स्वस्थ जीवन बिताते थे। जब से भारत में योग विद्या का ह्रास हुआ, तभी से भारतवासी गरीब, दुःखी और अस्वस्थ हैं। पूजा-पाठ, धर्म-कर्म से शान्ति मिलती है और योगाभ्यास से धन-धान्य, समृद्धि और स्वास्थ्य। भारत में सुख, समृद्धि, शक्ति और स्वास्थ्य के लिए हर व्यक्ति को योगाभ्यास करना चाहिए।

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
रिखियापीठ, 2005

विषय सूची

प्राणायाम

मुद्रा

षट्कर्म

प्रत्याहार एवं ध्यान

प्रस्तावना

आज की शिक्षा व्यवसाय प्रधान शिक्षा है, मनुष्य प्रधान या संस्कार प्रधान नहीं। आजकल की शिक्षा का जो स्वरूप है, वह केवल समाज, राष्ट्र और सरकार के लिए सेवक और कर्मचारी तैयार करता है। वास्तव में हमने शिक्षा को ठीक से नहीं समझा है। केवल बौद्धिक उपलब्धियों को हमने शिक्षा के रूप में स्वीकार किया है। स्कूल में जाकर किताब पढ़ लेने से ही शिक्षा की प्राप्ति की बात समझ लेना हमारी भूल है। विद्या का सम्बन्ध बुद्धि से नहीं, चित्त से है। अपने चेतन मस्तिष्क को हम जाग्रत तो करते हैं, पर चेतन मस्तिष्क अपनी सीमाओं के अनुसार ही व्यवहार करता है। परिणामस्वरूप हमारी स्थिति वैसी ही बनी रहती है जैसी महाभारत में दुर्योधन की थी–

'जानामि धर्मं न च मे प्रवृत्तिः जानाम्यधर्मं न च मे निवृत्तिः'

शिक्षा की पूर्णता तो तब शुरू होती है जब हम अपने चेतन मस्तिष्क के परे जाते हैं और सूक्ष्म अवस्था में निर्मल चित्त का विकास करते हैं। शिक्षा में पूर्णता लाने के लिए सम्पूर्ण शिक्षा पद्धति का परिमार्जन आवश्यक है और शिक्षा में योग का समावेश इसी दिशा में एक ठोस कदम है। जब शिक्षा में योग को जोड़ा जाता है तो योग के माध्यम से बच्चे नये संस्कार ग्रहण करते हैं और इन नये संस्कारों के बल पर नयी संस्कृति का निर्माण होता है।

हमारी शिक्षा में आज संस्कारों की कमी है। योग की विचारधारा के अनुसार संस्कार हमारे व्यक्तित्व की 'प्रोग्रामिंग' को कहते हैं। जिस प्रकार एक कम्प्यूटर को चलाने के लिए हमें साफ्टवेयर की आवश्यकता होती है, जिसमें 'प्रोग्रामिंग' की हुई रहती है, उसी प्रकार अपने व्यक्तित्व को सृजनात्मक एवं

केन्द्रित बनाने तथा जीवन में सकारात्मक गुणों के विकास के लिए हमें कुछ आधारभूत संस्कारों की आवश्यकता होती है। यहीं से योग की भूमिका आरम्भ होती है। योग के अनुसार संस्कार एक शिक्षा है, जिसका सम्बन्ध हमारे मन, विचार, व्यवहार, अभिव्यक्ति एवं दृष्टिकोण के सामंजस्यपूर्ण विकास से रहता है। अगर हम बच्चों को उचित संस्कारों को ग्रहण करने का अवसर दें, तो वे यह सीख पायेंगे कि तनाव से कैसे मुक्त होना है और अपनी मानसिक क्षमताओं एवं शक्तियों को किस प्रकार बढ़ाना है। इस प्रकार वे एक जिम्मेवार नागरिक बनेंगे।

इस पुस्तक के प्रथम भाग में स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा सन् 1995 में मुंगेर में बाल योग मित्र मण्डल की स्थापना का उल्लेख किया गया है। वस्तुत: बाल्यावस्था से योगी होने के कारण वे युवाओं एवं बच्चों के लिए प्रेरणा के आदर्श स्वरूप रहे हैं। बाल योग मित्र मण्डल स्वामी निरंजनानन्द के विचारों का साकार रूप है, जिसमें बच्चों के योग शिक्षण का भविष्य निहित है। इसके अन्तर्गत बच्चे ही बच्चों को प्रशिक्षित करते हैं।

बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने योग को केवल सीखा और समझा ही नहीं, बल्कि आत्मसात् भी किया है। ये बच्चे पूर्ण अधिकार एवं विश्वास के साथ योग के बारे में बातें करते हैं, और योग शिक्षक के रूप में दूर-दूर जाकर बच्चों को योग सिखाते हैं। इन बच्चों का योगमय जीवन, दूसरे बच्चों के लिए प्रेरणा का स्रोत बन जाता है।

यह इस पुस्तक का द्वितीय भाग है जिसमें दैनिक जीवन में योग के विभिन्न अभ्यासों के लाभों का वर्णन है। हमें आशा है यह पुस्तक बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक होगी।

अभ्यास खण्ड

योगासन परिचय

योगासन का अर्थ होता है — शरीर की ऐसी स्थिति जिसमें कष्ट न हो। पातंजल योग सूत्र में आसन की परिभाषा दी गयी है — *स्थिरं सुखं आसनम्* — जिस स्थिति में शरीर स्थिर रहे और सुख का अनुभव करे। साधारणतया लोग आसन को शारीरिक व्यायाम समझ लेते हैं, परन्तु आसन वास्तव में शरीर, मन और चेतना के बीच संतुलन स्थापित कर हमारे व्यक्तित्व का विकास करते हैं। परम्परा के अनुसार चौरासी लाख आसन हैं। इनमें से चौरासी प्रमुख आसन हैं, जिनकी शिक्षा आज भी दी जाती है।

आसनों का अभ्यास करते समय शारीरिक स्थिति, गति, श्वास-प्रश्वास तथा मांसपेशियों की शिथिलता के प्रति पूर्ण रूप से सजग रहने की आवश्यकता होती है। आसनों का पहला उद्देश्य शारीरिक और मानसिक कष्टों से मुक्ति दिलाना है। आसन शरीर के जोड़ों को लचीला बनाते हैं। वे शरीर की मांसपेशियों में खिचाव उत्पन्न कर उन्हें स्वस्थ बनाते हैं तथा शरीर से जहरीले पदार्थों को बाहर निकाल फेंकते हैं। आसन शरीर के आंतरिक अंगों की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। इस प्रकार धीरे-धीरे शरीर स्वस्थ बन जाता है। निर्धारित समय पर आसनों का नियमित अभ्यास शरीर तथा मन की दशा को सुधार कर शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। आसनों के अभ्यास से धीमी और गहरी श्वास लेने की आदत हो जाती है।

आसनों के अभ्यास से जब शरीर मजबूत, हल्का, लचीला और पीड़ा-मुक्त हो जाता है, तब परिणामस्वरूप हमें भावनात्मक और मानसिक शान्ति मिलती है।

आसनों के नियमित अभ्यास से हमारे शरीर और मन के बीच समन्वय और सामंजस्य स्थापित होता है। इससे मानसिक तनाव दूर होते हैं। इसके

परिणामस्वरूप शरीर से ऊर्जा मुक्त होती है और शरीर मजबूत बनता है, मन हल्का, सृजनशील, उल्लासपूर्ण और संतुलित हो जाता है।

आसनों के नियमित अभ्यास से शरीर पूर्णत: स्वस्थ बना रहता है। इससे सोई हुई प्राणशक्ति जाग्रत होकर जीवन में नयी ऊर्जा का संचार करती है और आत्मविश्वास प्रदान करती है।

योगासनों का वर्गीकरण—समूह के आधार पर

आसनों को मुख्य रूप से तीन समूहों में बाँटा गया है—

1. प्रारम्भिक आसन समूह
2. मध्यम आसन समूह
3. उच्च आसन समूह

प्रारम्भिक आसन समूह—इस समूह में वैसे आसन रखे गये हैं, जो अत्यंत सरल और बिना किसी कठिनाई के किये जा सकते हैं। नये अभ्यासियों को एवं जो किसी रूप में कमजोर या बीमार हों, उन्हें सबसे पहले इसी समूह के आसनों का अभ्यास करना चाहिए। इस अभ्यास समूह में दक्षता प्राप्त कर हम अपने आपको उच्च आसनों एवं ध्यान आदि के लिए तैयार कर सकते हैं। इस समूह के आसनों को पुन: सात भागों में बाँटा गया है—

1. पवन मुक्तासन समूह
2. आँखों के लिए यौगिक व्यायाम
3. शिथिलीकरण के आसन
4. ध्यान के आसन
5. वज्रासन समूह के आसन
6. खड़े होकर किये जाने वाले आसन
7. सूर्य नमस्कार

मध्यम आसन समूह—इस आसन समूह में वे सभी आसन रखे गये हैं, जो थोड़े कठिन हैं। ये आसन उन लोगों को करने चाहिए, जो प्रारम्भिक समूह के आसनों को बिना किसी कठिनाई के कर सकते हैं। इन आसनों के लिए अधिक स्थिरता, एकाग्रता और श्वास-प्रश्वास के साथ तालमेल, इत्यादि की आवश्यकता होती है। इस समूह के आसन निम्नलिखित हैं—

1. पद्मासन समूह के आसन
2. पीछे की ओर झुकने वाले आसन

3. आगे की ओर झुकने वाले आसन
4. मेरुदण्ड मोड़कर किये जाने वाले आसन
5. सिर के बल किये जाने वाले आसन
6. सन्तुलन के आसन

उच्च आसन समूह—ये आसन वैसे लोगों के लिए हैं, जिनका अपनी पेशियों एवं तंत्रिका-तन्त्र पर पूर्ण नियंत्रण हो और शरीर तथा मन, दोनों में सामंजस्य स्थापित हो चुका हो। इन अभ्यासों को किसी कुशल योग शिक्षक के निर्देशन में ही करना चाहिए।

आसनों का वर्गीकरण—प्रकृति के आधार पर

सिखाने के दृष्टिकोण से आसनों को दो भागों में बाँटा गया है—

1. गतिशील आसन या गत्यात्मक आसन   2. स्थिर आसन

गतिशील या गत्यात्मक आसन—प्रारम्भ में अपने शरीर को नियंत्रण में लाने के लिए, शरीर को लचीला बनाने के लिए गतिशील आसनों का अभ्यास किया जाता है। गतिशील आसनों में शरीर प्राय: वेग के साथ गतिशील रहता है। ये अभ्यास शरीर को लचीला बनाते हैं, रक्त संचार को तीव्र करते हैं, मांसपेशियों और जोड़ों में लोच लाते हैं; पाचन-तंत्र, फेफड़ों और मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं।

गत्यात्मक आसन प्रारम्भिक अभ्यासियों के लिए बहुत लाभप्रद होते हैं। इसके अन्तर्गत पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार, गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन, इत्यादि आते हैं।

स्थिर आसन—स्थिर आसन मध्यम और उच्च अभ्यासियों के लिए होते हैं। ये अभ्यास शरीर में थोड़ी गति या बिना गति लाये ही किये जाते हैं। इनका उद्देश्य आन्तरिक अंगों की मालिश के साथ-साथ सम्पूर्ण शरीर की तंत्रिकाओं को आराम प्रदान करना है। मुख्य रूप से मन को एकाग्र करने और शान्त रखने के लिए इनका उपयोग होता है। इनमें से कुछ आसन प्रत्याहार की स्थिति उत्पन्न करने में सहायक होते हैं।

अभ्यासियों के लिए सामान्य निर्देश

आसनों को सही तैयारी के साथ सही तरीके से करने पर वे अधिक लाभकारी होते हैं। अभ्यास प्रारंभ करने के पहले हमें नीचे लिखे निर्देशों को अच्छी तरह समझ कर उनका पालन करना चाहिए।

श्वास-प्रश्वास– हमेशा बिना जोर लगाए, बिना दबाव के नाक से ही श्वास लेनी चाहिए। श्वास को निर्देशानुसार आसनों के साथ जोड़ना चाहिए।

सजगता– आसनों को हमेशा सजग होकर पूरी तन्मयता से करना चाहिए। ऐसा करने से व्यक्तित्व के हर स्तर पर उनका गहरा प्रभाव पड़ता है।

शिथिलीकरण– आसनों के पूर्व और बीच-बीच में शिथिलीकरण के अभ्यास करने चाहिए, विशेषकर जब शारीरिक या मानसिक थकान का अनुभव हो। आसनों का अभ्यास समाप्त करने के बाद भी विश्राम आवश्यक है। विश्राम करते समय शरीर और श्वास के प्रति पूर्ण रूप से सजग बने रहना चाहिए तथा शरीर और मन को पूर्ण रूप से शिथिल होने देना चाहिए।

अभ्यास क्रम– षट्कर्मों को पूरा करने के बाद आसनों का अभ्यास करना चाहिए। उसके बाद प्रत्याहार, धारणा और फिर अन्त में ध्यान का अभ्यास करना चाहिए।

विपरीत आसन– शरीर के एक ओर से जो आसन किया जाता है, उसे फिर दूसरी ओर से भी अवश्य दुहराना चाहिए। जैसे, आगे की ओर झुककर किये जाने वाले आसन के बाद पीछे की ओर झुककर किया जाने वाला आसन और पीछे की ओर झुककर किये जाने वाले आसन के बाद आगे की ओर झुककर किया जाने वाला आसन करना चाहिए। ऐसा करने से शरीर पुनः संतुलित अवस्था में आ जाता है, जो चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए आवश्यक है।

अभ्यास का समय– प्रातःकाल का समय सर्वोत्तम होता है। इस समय वातावरण शुद्ध और शान्त रहता है। वैसे व्यस्त लोग भोजन के तीन घंटे बीत जाने पर दिन में किसी भी समय आसन का अभ्यास कर सकते है।

अभ्यास का स्थान– हमेशा खुले, हवादार एवं शान्त परिवेश में आसन का अभ्यास करना चाहिए। तेज हवा, धुएँ या दुर्गन्धयुक्त स्थान में आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

कम्बल– आसनों को करने के लिए कम्बल का प्रयोग करना चाहिए। गद्दे का प्रयोग कभी नहीं करना चाहिए। खाली जमीन पर भी अभ्यास नहीं करना चाहिए।

वस्त्र– आसन करते समय ढीले व आरामदायक वस्त्र पहनने चाहिए। अभ्यास से पूर्व चश्मे, घड़ी इत्यादि, जो अभ्यास क्रम में असुविधा उत्पन्न कर सकते हों, उन्हें उतार देना चाहिए।

स्नान– आसनों से पूर्व शीतल जल से स्नान करना चाहिए। इससे आसनों का लाभ कई गुणा बढ़ जाता है।

पेट को खाली रखना– आसन शुरू करने से पहले शौच से निवृत्त हो लेना अच्छा रहता है।

आयु सीमा– सभी आयु वर्गों के स्त्री-पुरुष आसनों का अभ्यास कर सकते हैं।

निषेध– कुछ विशेष रोगों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए कुछ आसनों को करने की मनाही है। हड्डी टूटने, आमाशय में घाव और यक्ष्मा आदि रोगों में आसनों का अभ्यास करने के पहले किसी योग शिक्षक से परामर्श लेना चाहिए। ऑपरेशन के बाद भी कुछ दिनों तक यही नियम लागू होता है।

अधिक जोर न लगाएँ– आसन करते समय इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि शरीर पर कम-से-कम जोर पड़े और तनाव भी कम-से-कम हो।

आसनों का समापन– यदि शरीर के किसी भाग में अत्यधिक पीड़ा अनुभव हो, तो आसन करना तुरंत बन्द कर देना चाहिए।

शारीरिक लाभ

- आसन शरीर के जोड़ों को लचीला बनाते हैं।
- शरीर की मांसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न कर उन्हें स्वस्थ बनाते हैं।
- तंत्रिका तंत्र के कार्यकलापों में सामंजस्य लाते हैं।
- शरीर की हल्की मालिश कर शरीर के आन्तरिक अंगों की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं।
- शारीरिक और मानसिक कष्टों से मुक्ति दिलाते हैं।

मानसिक लाभ

- आसनों के अभ्यास से मानसिक और भावनात्मक सन्तुलन प्राप्त होता है।
- मन को शान्त कर आन्तरिक उत्तेजनाओं को कम करते हैं।
- मन पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।
- मानसिक तनावों को दूर कर एक स्वस्थ मन का निर्माण करते हैं।

योगासनों के सचित्र वर्णन के लिए योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट गंगादर्शन, मुंगेर 811201 बिहार, द्वारा प्रकाशित 'आसन प्राणायाम मुद्रा बंध' पुस्तक देखें।

प्रश्नावली

आसन

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें—

1. आसनों का अभ्यास करते समय सजगता कहाँ रहनी चाहिए?
   - ☐ शरीरिक स्थिति और गति पर
   - ☐ मांसपेशियों की शिथिलता पर
   - ☐ केवल 'अ' पर ☐ 'अ' और 'ब' दोनों पर
2. निर्धारित समय पर आसनों का नियमित अभ्यास करने से क्या लाभ होता है?
   - ☐ हमारे व्यक्तित्व का विकास होता है
   - ☐ धीमी और गहरी श्वास लेने की आदत हो जाती है
   - ☐ शरीर के आन्तरिक अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
3. प्रारम्भिक समूह के आसनों को कितने भागों में बाँटा गया है?
   - ☐ 7 ☐ 6
   - ☐ 5 ☐ 4
4. उच्च समूह के आसन किसे करना चाहिए?
   - ☐ जिनका शरीर स्वस्थ और मजबूत हो
   - ☐ जिनका अपनी पेशियों और तंत्रिका समूह पर पूरा नियंत्रण हो
   - ☐ जिनका अपने श्वास पर नियंत्रण हो गया हो
   - ☐ जिनको कुशल योग शिक्षक मिल जाए
5. गतिशील आसनों के अभ्यास से क्या लाभ होता है?
   - ☐ शरीर नियंत्रण में आता है
   - ☐ शरीर लचीला बनता है
   - ☐ शारीरिक एवं मानसिक दोनों कष्टों से मुक्ति
   - ☐ दोनों में कोई नहीं
6. स्थिर आसन कैसे अभ्यासियों के लिए होता है?
   - ☐ प्रारम्भिक और मध्यम अभ्यासियों के लिए
   - ☐ मध्यम और उच्च अभ्यासियों के लिए
   - ☐ केवल उच्च अभ्यासियों के लिए
   - ☐ प्रारम्भिक अभ्यासियों के लिए

7. शरीर के एक ओर जो आसन किया जाता है, उसे फिर दूसरी ओर से भी क्यों दुहराना चाहिए?
   - ☐ आसन से अधिक लाभ के लिए
   - ☐ शरीर को संतुलित और चुस्त-दुरस्त रखने के लिए
   - ☐ आसन में पूर्णता लाने के लिए
   - ☐ उपर्युक्त सभी

निम्नांकित शब्दों में उचित शब्द चुनकर रिक्त स्थान को भरें।

8. आसन शरीर के जोड़ों को .... बनाते हैं।
   (अ) मजबूत (ब) ढ़ीला
   (स) लचीला (द) स्वस्थ
9. आसन तंत्रिकातंत्र के कार्यकलापों में .... लाते हैं।
   (अ) सन्तुलन (ब) सामंजस्य
   (स) सम्यक् गति (द) ऊर्जा प्रवाह
10. आसन मन को शान्त कर आन्तरिक .... को कम करते हैं।
   (अ) उत्तेजना (ब) संघर्ष
   (स) तनाव (द) दुविधा
11. आसन करते समय इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि शरीर पर .... जोर पड़े।
   (अ) पूरा (ब) कम-से-कम
   (स) बराबर (द) एक समान
12. .... पूरा करने के बाद आसनों का अभ्यास करना चाहिए?
   (अ) अपने काम (ब) नींद
   (स) षट्कर्म (द) विश्राम

आसन

प्रारम्भिक समूह

पवनमुक्तासन समूह

पवन = वायु, मुक्त = छुटकारा एवं आसन = शरीर की एक विशेष स्थिति है। अत: पवनमुक्तासन ऐसे आसनों का समूह है, जो शरीर से वात निकालने में मदद करते हैं। इन अभ्यासों को प्रतिदिन आसन कार्यक्रम के प्रारंभ में शरीर के जोड़ों को ढीला और मांसपेशियों को लचीला बनाने के लिए करते हैं।

पवनमुक्तासन समूह के आसन बहुत सरल हैं। इन आसनों का शरीर और मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। ये अभ्यास अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों के उपचार में बड़े उपयोगी होते हैं।

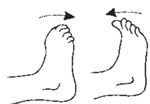
पवनमुक्तासन के नियमित अभ्यास से शरीर से ऊर्जा प्रवाह के अवरोध दूर हो जाते हैं और नये अवरोध उत्पन्न नहीं होते। कुछ महीनों तक इनका दैनिक अभ्यास कर लेने से सम्पूर्ण शरीर और मन को नयी शक्ति और गहरा विश्राम प्राप्त होता है। पवनमुक्तासन समूह के आसनों को तीन भागों में बाँटा गया है—

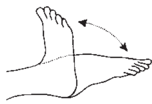
- पवनमुक्तासन भाग 1
- पवनमुक्तासन भाग 2
- पवनमुक्तासन भाग 3

पवनमुक्तासन भाग 1 को गठिया निरोधक के नाम से, पवनमुक्तासन भाग 2 को वायु निरोधक के नाम से तथा पवनमुक्तासन भाग 3 को ऊर्जा प्रदायक के नाम से भी जाना जाता है।

पवनमुक्तासन भाग 1 के अभ्यासों से पहले शारीरिक एवं मानसिक रूप से तनावरहित होने के लिए शवासन का अभ्यास कर लेना चाहिए। पवनमुक्तासन भाग 1 हमारे शरीर के जोड़ों को ढीला तथा मांसपेशियों को लचीला बनाने के लिए बहुत ही उपयोगी है। ये अभ्यास शरीर में वात, पित्त एवं कफ को

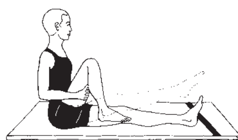
नियमित करते हैं। यहाँ वात का तात्पर्य पेट व आँतों में बनने वाली वायु से नहीं, बल्कि शरीर के प्रत्येक जोड़ में बनने वाली वायु से है। पवनमुक्तासन भाग 1 के अन्तर्गत निम्नांकित 17 अभ्यास आते हैं—

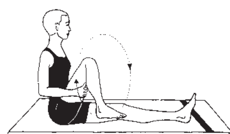

पादांगुलि नमन

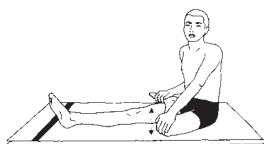

गुल्फ नमन

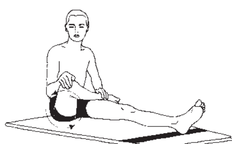

गुल्फ चक्र

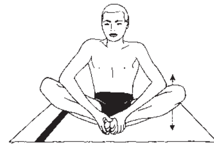

गुल्फ घूर्णन

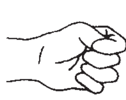

जानु नमन

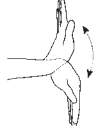

जानु चक्र


अर्द्ध तितली आसन

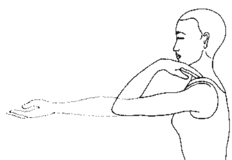

श्रोणि चक्र

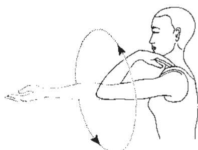
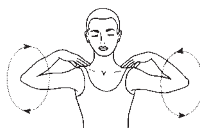

पूर्ण तितली आसन



मुष्टिका बन्धन

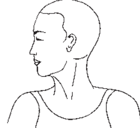

मणिबन्ध नमन

मणिबन्ध चक्र


केहुनी नमन



स्कन्ध चक्र





ग्रीवा संचालन

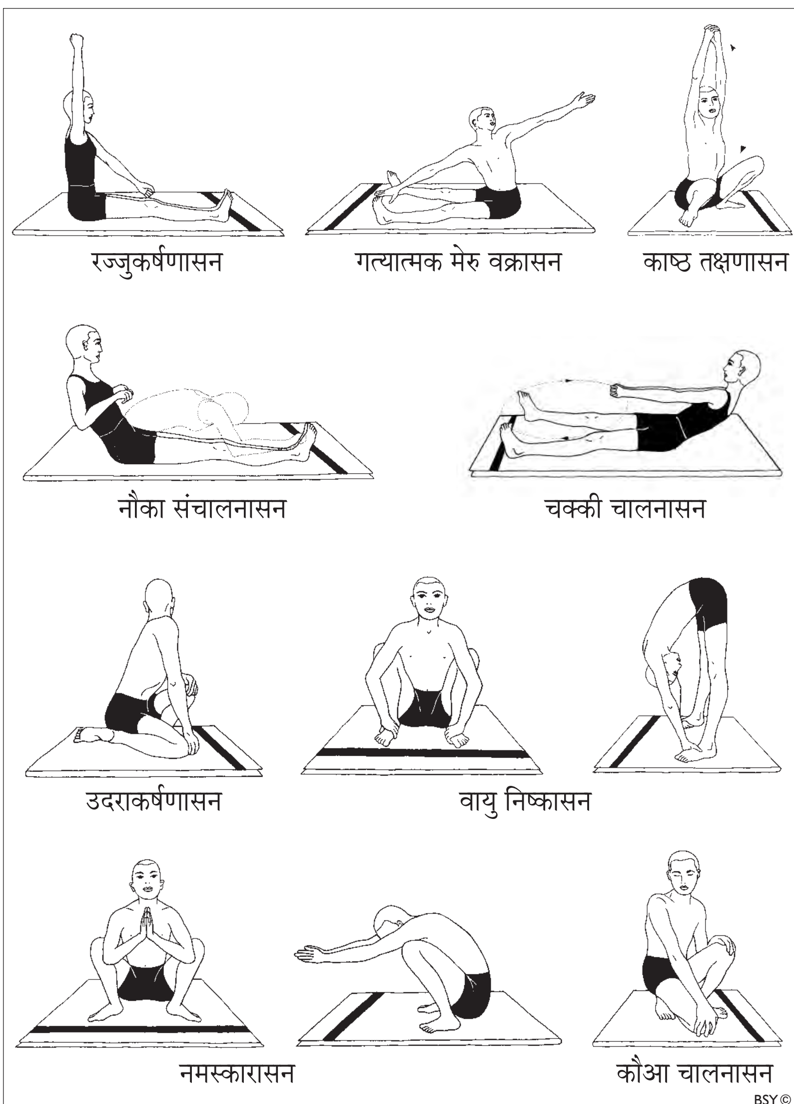
पवनमुक्तासन भाग 2 के अभ्यास मुख्य रूप से पाचन संस्थान को मजबूत एवं स्वस्थ बनाने के लिए हैं। ये अभ्यास पेट में रुकी हुई वायु को निकालने में अत्यंत उपयोगी होते हैं। भूख की कमी, कब्ज व अपचन से पीड़ित व्यक्तियों के लिए ये अभ्यास रामबाण ओषधि का काम करते हैं। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, स्लिप डिस्क या साइटिका से पीड़ित व्यक्तियों को या जिनका हाल में ऑपरेशन हुआ हो, उन्हें ये अभ्यास नहीं करने चाहिए।

इन अभ्यासों को करने के पहले शरीर एवं मन को शान्त एवं शिथिल कर लेना चाहिए, इसके लिए शवासन उत्तम है।

पवनमुक्तासन भाग 2 के अन्तर्गत निम्नांकित आठ अभ्यास आते हैं—



पवनमुक्तासन भाग 3 के अभ्यास ऊर्जा प्रदायक हैं। शरीर में ऊर्जा प्रवाह के अवरोधों को दूर करते हैं और प्राण शक्ति को बढ़ाते हैं। इन आसनों के अभ्यास से सम्पूर्ण शरीर की मांसपेशियाँ शिथिल होती हैं तथा उन्हें बल मिलता है। ये अभ्यास शरीर से विषैले तत्त्वों को निकालने में सहायता करते हैं। इस समूह के अन्तर्गत निम्नांकित 9 आसन आते हैं–



पवनमुक्तासन भाग 1

शारीरिक, चिकित्सात्मक एवं मानसिक प्रभाव

- पंजों और पिण्डलियों के सभी आसन पैरों में रुके हुए रक्त को वापस हृदय तक ले जाने में सहायक होते हैं। इससे थकान और ऐंठन दूर होती है।
- घुटनों के सभी आसन घुटने के जोड़ के चारों ओर के स्नायुओं को मजबूत बनाते हैं।
- अर्द्ध तितली एवं पूर्ण तितली आसन घुटनों और नितम्बों के जोड़ों को ढीला करने के लिए उत्तम हैं। लम्बे समय तक खड़े रहने और लम्बी सैर से उत्पन्न थकान भी इनसे मिट जाती है। जाँघों के भीतरी भाग की पेशियों से तनाव दूर हो जाता है।
- मणिबन्ध चक्र हाथों और कलाइयों के जोड़ों में आयी सूजन को दूर करने में सहायक होता है। लम्बे समय तक लिखने, टाइप करने से उत्पन्न तनाव को भी दूर करता है।
- कन्धों के आसन गाड़ी चलाने से उत्पन्न तनाव को दूर करते हैं और कन्धों को सुडौल बनाते हैं।
- ग्रीवा संचालनासन सिर, गर्दन और कन्धों के आस-पास के तनाव और कड़ेपन को दूर करता है।
- ये अभ्यास हृदय रोग, उच्च रक्तचाप आदि बीमारियों में लाभकारी हैं।
- दुर्बल व्यक्तियों में प्राण के प्रवाह को सुचारु बनाकर उन्हें शक्ति प्रदान करते हैं।
- शरीर के जोड़ों तथा मांसपेशियों को लचीला बनाते हैं।
- शरीर को मस्तिष्क से जोड़ने वाली सभी तंत्रिकाओं को स्वस्थ बनाये रखते हैं।
- शरीर में वात, पित्त एवं कफ को नियंत्रित एवं सन्तुलित बनाते हैं।
- इन आसनों से जोड़ों से सम्बन्धित समस्याओं में लाभ होता है।
- शरीर और मन में संतुलन का विकास होता है।
- मन शान्त होता है।
- मानसिक तनाव में कमी आती है।
- सजगता में वृद्धि होती है।

पवनमुक्तासन भाग 2

शारीरिक, चिकित्सात्मक एवं मानसिक प्रभाव

- इन अभ्यासों से आमाशय और पाचन-अंगों की अच्छी मालिश होती है, जिससे वायु और कब्ज दूर होती है।
- पेट की मांसपेशियाँ शक्तिशाली बनती हैं। मोटापा दूर होता है।
- सुप्त उदराकर्षणासन से लम्बे समय तक बैठने के कारण उत्पन्न दबाव और कड़ापन दूर होता है तथा थकान से छुटकारा मिलता है।
- पाचन-संस्थान की कार्यप्रणाली में सुधार होता है।
- ये अभ्यास नितम्बों और घुटनों के जोड़ों तथा पीठ की पेशियों को मजबूत बनाने के लिए लाभप्रद हैं।
- आँत, आमाशय, पीठ, मेरुदण्ड की कशेरुकाओं, कमर, नितम्ब, वृक्क और जिगर की अच्छी तरह से मालिश करते हैं और उन्हें गतिशील एवं क्रियाशील बनाते हैं।
- स्नायविक दुर्बलता एवं तनाव से पीड़ित व्यक्तियों के लिए बड़े उपयोगी हैं, क्योंकि इनके अभ्यास से शिथिलता की स्थिति तुरन्त आती है।
- जोड़ों को ढीला और मांसपेशियों को शिथिल करने के लिए ये अच्छे अभ्यास हैं।
- मानसिक तनाव में कमी आती है।
- सजगता में वृद्धि होती है।
- आलस और तंद्रा दूर होती है और स्फूर्ति आती है।

पवनमुक्तासन भाग 3

शारीरिक, चिकित्सात्मक एवं मानसिक प्रभाव

- इन अभ्यासों का जाँघों, घुटनों, कन्धों, गर्दन व भुजाओं की पेशियों एवं स्नायुओं पर बड़ा लाभकारी और गहरा प्रभाव पड़ता है।
- ये अभ्यास पूरे शरीर की मांसपेशियों को लचीला बनाकर उन्हें बल प्रदान करते हैं।
- शरीर का कड़ापन दूर होता है।
- कन्धों के जोड़ों को लचीला और वक्ष को मजबूत बनाते हैं।
- श्रोणीय अंगों और उदर की मालिश करते हैं।
- फेफड़ों और हृदय को सक्रिय बनाते हैं।

- सम्पूर्ण मेरुदण्ड, भुजाओं और पैरों की पेशियों को खिंचाव प्रदान करते हैं।
- पैरों में रक्त संचार की वृद्धि करते हैं।
- पूरे शरीर से विषैले तत्त्वों को बाहर निकालने में सहायक होते हैं।
- कब्ज और वायु विकार से पीड़ित लोगों के लिए अति लाभदायक हैं।
- नलिकाविहीन ग्रन्थि प्रणाली या अन्त:स्रावी ग्रन्थियों में सामंजस्य स्थापित करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- चक्की चालन और नौका संचालन आसन मासिकधर्म सम्बन्धी अनियमितता तथा स्त्री रोगों के उपचार में बहुत लाभदायक होते हैं।
- ये अभ्यास मानसिक तनाव में कमी लाते हैं।
- शरीर और मन में संतुलन स्थापित करते हैं।
- शारीरिक-मानसिक बल प्रदान करते हैं।
- आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

प्रश्नावली

पवन मुक्तासन समूह

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. पवनमुक्तासन आसनों के किस समूह में आता है?
   - ☐ प्रारम्भिक समूह ☐ मध्यम समूह
   - ☐ उच्च समूह ☐ उपर्युक्त में से कोई नहीं
2. पवनमुक्तासन के नियमित अभ्यास के क्या लाभ हैं?
   - ☐ शरीर के जोड़ों को ढीला और मांसपेशियों को लचीला बनाते हैं।
   - ☐ शरीर से ऊर्जा प्रवाह के अवरोध दूर हो जाते हैं।
   - ☐ शरीर और मन को नई शक्ति और गहरा विश्राम मिलता है।
   - ☐ उपर्युक्त सभी
3. पवनमुक्तासनों को कितने भागों में बाँटा गया है?
   - ☐ दो ☐ तीन
   - ☐ चार ☐ पाँच
4. पवनमुक्तासन भाग 2 का अन्य नाम क्या है?
   - ☐ गठिया निरोधक ☐ वायु निरोधक
   - ☐ ऊर्जा प्रदायक ☐ प्राण वर्द्धक
5. पवनमुक्तासन भाग 2 के अभ्यास मुख्य रूप से शरीर के किस संस्थान को स्वस्थ एवं मजबूत बनाते हैं?
   - ☐ अस्थि संस्थान ☐ श्वसन संस्थान
   - ☐ पाचन संस्थान ☐ नाड़ी संस्थान
6. निम्नांकित में से कौन-सा अभ्यास पवनमुक्तासन भाग 2 में नहीं आता है?
   - ☐ उत्तानपादासन ☐ नौका संचालनासन
   - ☐ चक्र पादासन ☐ नौकासन

निम्नांकित शब्दों में से उचित शब्द चुनकर दिये गये वाक्य को पूरा करें।

1. पवनमुक्तासन ऐसे आसनों का समूह है जो शरीर में .... पित्त और कफ को नियमित करते हैं।
   - (अ) धातु (ब) प्राण
   - (स) कफ (द) वात

2. पवनमुक्तासन भाग 1 में अभ्यास .... से प्रारम्भ करते हैं?

(अ) ग्रीवा संचालन (ब) पादांगुलि नमन

(स) गुल्फ नमन (द) मुष्टिका बंध

3. भूख की कमी, कब्ज व अपचन से पीड़ित व्यक्ति के लिए .... का अभ्यास रामबाण ओषधि है।

(अ) पवनमुक्तासन भाग 1 (ब) पवनमुक्तासन भाग 2

(स) पवनमुक्तासन भाग 3 (द) उपर्युक्त सभी

पवनमुक्तासन भाग–1

1. पादांगुलि नमन के अभ्यास में सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ श्वास पर
   - ☐ मानसिक गणना पर
   - ☐ गतिविधि से उत्पन्न खिंचाव की सम्वेदना पर
   - ☐ उपर्युक्त सभी पर
2. गुल्फ नमन के अभ्यास में क्या करते हैं?
   - ☐ पैर के पंजों को टखने से आगे-पीछे मोड़ते हैं
   - ☐ पैर के पंजों को टखने से दायें-बायें मोड़ते हैं
   - ☐ पैर के पंजों को टखने से गोल-गोल घुमाते हैं
   - ☐ एक पैर के पंजे को टखने से दायें और दूसरे को टखने से बायें घुमाते हैं
3. गुल्फ चक्र के अभ्यास में श्वास की स्थिति कैसी रहती है?
   - ☐ पंजों को ऊपर ले जाते समय श्वास लेते हैं और नीचे की ओर लाते समय श्वास छोड़ते हैं
   - ☐ पंजों को ऊपर ले जाते समय श्वास छोड़ते हैं और नीचे की ओर लाते समय श्वास लेते हैं
   - ☐ पूरे अभ्यास में श्वास सहज रहती है
   - ☐ सुविधानुसार श्वास लेते और छोड़ते हैं
4. गुल्फ घूर्णन में पैरों की स्थिति कैसी रहती है?
   - ☐ दोनों पैर घुटने से मुड़े रहते हैं
   - ☐ पैरों की अंगुलियों को हाथों से पकड़े रहते हैं
   - ☐ एक पैर घुटने से मोड़कर दूसरी जाँघ पर रखते हैं
   - ☐ दोनों पैरों को घुमाते रहते हैं

5. उपर्युक्त अभ्यास से क्या लाभ होता है?
- ☐ पंजों और पिण्डलियों के अवरुद्ध शिरारक्त को वापस ले जाने में सहायता मिलती है।
- ☐ थकान और ऐंठन दूर होती है
- ☐ शिरावरोध से बचाव करता है ☐ उपर्युक्त सभी

6. जानु फलक आकर्षण के अभ्यास में जानुफलक को किधर खींचते हैं?
- ☐ जांघ की दिशा में ☐ पैर की अंगुलियों की ओर
- ☐ दायीं ओर ☐ बायीं ओर

7. द्वि जानु नमन के पूरे अभ्यास के दौरान एड़ियों की स्थिति कैसी हो?
- ☐ सामान्य ☐ जमीन से बराबर 8 सेन्टीमीटर ऊपर
- ☐ पैर फैलाते समय जमीन से ऊपर
- ☐ पैर मोड़ते समय जमीन पर

8. उपर्युक्त अभ्यास में श्वास की स्थिति क्या होगी?
- ☐ पैर मोड़ते समय श्वास लें और सीधा करते समय श्वास छोड़ें
- ☐ श्वास की गति सामान्य रहे
- ☐ पैर सीधा करने के बाद श्वास रोकें
- ☐ पैर सीधा करते समय श्वास लें, मोड़ते समय छोड़ें

9. जानु चक्र में हाथों की स्थिति क्या होगी?
- ☐ नितम्बों की बगल में जमीन पर
- ☐ हाथों को जांघ के नीचे आर-पार ले जाते हुए कोहनियों को पकड़ लें
- ☐ पैरों को वृत्ताकार घुमाते समय जांघ को हाथों से पकड़े रहें
- ☐ दोनों हाथ बगल में सीधे फैले रहें

10. घुटने के आसनों से क्या लाभ होता है?
- ☐ घुटने लचीले होते हैं ☐ घुटने के जोड़ सक्रिय होते हैं
- ☐ घुटने के चारों ओर के अस्थिबंध मजबूत होते हैं
- ☐ घुटनों को शरीर का भार वहन करने योग्य बनाते हैं

11. श्रोणि चक्र में घुटनों की गति कैसी होती है?
- ☐ घुटने को दूसरे हाथ से पकड़कर ऊपर नीचे करते हैं
- ☐ घुटने को दूसरे हाथ से पकड़ कर गोल घुमाते हैं
- ☐ घुटने को दूसरे हाथ से पकड़ कर स्थिर रखते हैं
- ☐ उपर्युक्त में से कोई नहीं

12. पूर्ण तितली आसन के क्या लाभ हैं?

☐ पद्मासन और ध्यान के अन्य आसनों के लिए पैरों की तैयारी होती है
☐ लम्बे समय तक खड़े रहने या लम्बी सैर की थकान दूर करता है
☐ उपर्युक्त दोनों
☐ अस्थिबंधों को मजबूत बनाता है

13. मुष्टिका बन्धन में भुजाओं की स्थिति कैसी रहती है।

☐ कुहनी से मुड़ी हुई
☐ कुहनी से सीधी
☐ कन्धे की ऊँचाई पर सीधी फैली हुई
☐ सुविधानुसार

14. मणिबन्ध शरीर का कौन-सा भाग है?

☐ कुहनी ☐ कन्धा
☐ हथेली ☐ कलाई

15. मणिबंध नमन में श्वास की स्थिति कैसी रहती है?

☐ कलाइयों को नीचे मोड़ते समय श्वास रोकते हैं
☐ कलाइयों को ऊपर मोड़ते समय श्वास छोड़ते हैं
☐ कलाइयों को ऊपर मोड़ते समय श्वास लेते हैं
☐ कलाइयों को मोड़ने और श्वास में कोई सम्बन्ध नहीं रहता

16. मणिबन्ध चक्र में भुजाओं की स्थिति कैसी रहती है?

☐ भुजायें कंधों की ऊँचाई पर आगे की ओर फैली रहती हैं
☐ भुजायें दायीं या बायीं या दोनों ओर फैली रहती हैं
☐ भुजायें कंधों से ऊपर सीधी तनी रहती हैं
☐ भुजायें सीधी रहती हैं चाहे वे जिधर भी रहें

17. हाथों और कलाइयों के आसनों के क्या लाभ हैं?

☐ हाथों व कलाइयों के जोड़ों के संधि शोथ (सूजन) में लाभदायक हैं
☐ लम्बे समय तक लिखने और टाइप करने से उत्पन्न तनाव को दूर करता है
☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

18. स्कन्ध चक्र के अभ्यास में हाथों की अंगुलियों को कहाँ रखते हैं?

☐ घुटने पर ☐ कन्धे पर
☐ कमर पर ☐ सिर पर

19. स्कन्ध चक्र के अभ्यास में सजगता कहाँ रहती है?
- ☐ मुड़ी हुई केहुनी पर
- ☐ सिर, धड़ और मेरुदण्ड के सीधा रहने पर
- ☐ कुहनियों से बनने वाले वृत्त पर
- ☐ स्कन्ध संधि के चारों ओर उत्पन्न खिंचाव की सम्वेदना पर

20. ग्रीवासंचालन किसे नहीं करना चाहिए?
- ☐ वृद्ध व्यक्ति को
- ☐ निम्न या बहुत उच्च रक्तचाप वाले को
- ☐ सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइसिस के रोगियों को
- ☐ उपर्युक्त सभी को

21. ग्रीवा संचालन के अभ्यास के समय आँखों की स्थिति कैसी होनी चाहिए?
- ☐ आँखें बंद रहें
- ☐ आँखें खुली रहें
- ☐ आँखें आधी बन्द रहें
- ☐ सुविधानुसार खुली या बंद रह सकती हैं

पवन मुक्तासन भाग–2

1. पवनमुक्तासन भाग–2 के अभ्यास विशेष रूप से शरीर के किस तंत्र से सम्बन्धित है?
- ☐ अस्थि तंत्र
- ☐ पेशी तंत्र
- ☐ पाचन तंत्र
- ☐ तंत्रिका तंत्र

2. अभ्यास आरम्भ करने के पूर्व या अभ्यासों के बीच-बीच में शवासन का अभ्यास क्यों करना चाहिए?
- ☐ शरीर और मन को शांत और शिथिल करने के लिए
- ☐ क्योंकि शवासन एक उत्तम अभ्यास है
- ☐ थकावट दूर करने के लिए
- ☐ उपर्युक्त सभी

3. पवन मुक्तासन भाग–2 के अभ्यासों के लाभ कौन-कौन से हैं?
- ☐ पाचन तंत्र को सशक्त बनाते और मधुमेह दूर करने में सहायक हैं।
- ☐ उदर प्रदेश के ऊर्जा अवरोधों को दूर करते हैं
- ☐ पीठ की मालिश करते हैं
- ☐ उपर्युक्त सभी

4. पवन मुक्तासन भाग–2 समूह के आसन किन्हें नहीं करने चाहिए।
   - ☐ उच्च रक्त चाप और गंभीर हृदय रोग से पीड़ित व्यक्तियों को
   - ☐ स्लिप डिस्क और साइटिका के रोगी को
   - ☐ जिसने पेट की शल्य क्रिया कराई हो
   - ☐ तीनों को
5. पवनमुक्तासन भाग–2 के अभ्यासों में प्रारम्भिक स्थिति कैसी रहती है?
   - ☐ बैठकर पैरों को आगे फैला कर रखते हैं
   - ☐ पीठ के बल लेटकर पैरों को एक साथ एक सीध में रखते हैं
   - ☐ पेट के बल लेकर पैरों को सीधा फैलाकर रखते हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी
6. उत्तानपादासन के अभ्यास में श्वास की स्थिति क्या होती है?
   - ☐ पैरों को उठाते समय श्वास लें नीचे लाते समय श्वास छोड़े
   - ☐ पैरों को उठाने के पूर्व श्वास ले लें, ऊपर आने पर छोड़ें
   - ☐ पैरों को उठाते समय श्वास लें, ऊपर रखते समय रोकें और नीचे लाते समय श्वास छोड़ें
   - ☐ उपर्युक्त कोई भी नहीं
7. उत्तानपादासन के लाभ क्या हैं?
   - ☐ उदरपेशियों को सुदृढ़ बनाता है और अंगों की मालिश करता है
   - ☐ पाचन तंत्र एवं पीठ के निचले भाग की पेशियों को सुदृढ़ बनाता है
   - ☐ श्रोणिय एवं मूलाधार प्रदेश को सुदृढ़ बनाता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
8. चक्र पादासन में श्वास की गति कैसी होनी चाहिए?
   - ☐ पैर उठाते समय श्वास लें
   - ☐ पैरों को गोल घुमाते समय श्वास रोकें
   - ☐ पैरों को नीचे लाते समय श्वास रोकें
   - ☐ अभ्यास के दौरान श्वास-प्रश्वास सामान्य रहे
9. पाद संचालन में पैरों की गति कैसी हो?
   - ☐ दौड़ने जैसी
   - ☐ पेड़ पर चढ़ने जैसी
   - ☐ साइकिल चलाने जैसी
   - ☐ उपर्युक्त सभी

10. पाद संचालन के क्या लाभ हैं?
- ☐ नितम्ब और घुटने के जोड़ों के लिए लाभप्रद है
- ☐ उदर और पीठ के निचले भाग की पेशियों को मजबूत बनाता है
- ☐ दोनों में कोई नहीं ☐ दोनों ही

11. दाहिने पैर से सुप्त पवनमुक्तासन करते समय बायें पैर की स्थिति कैसी होनी चाहिए?
- ☐ बायाँ पैर घुटने से मुड़ा हो और तलवा जमीन पर हो
- ☐ बायाँ पैर सीधा जमीन पर रहे
- ☐ बायाँ पैर मुड़ा हो और तलवा नितम्ब के पास हो
- ☐ बायाँ पैर जमीन से थोड़ा उठा हुआ रहे

12. सुप्त पवन मुक्तासन किनके लिए वर्जित है?
- ☐ उच्च रक्तचाप, साइटिका और स्लिप डिस्क के रोगियों के लिए
- ☐ उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए
- ☐ साइटिका के रोगियों के लिए
- ☐ स्लिप डिस्क के रोगियों के लिए

13. उपर्युक्त अभ्यास का मुख्य लाभ क्या है?
- ☐ पीठ के निम्न भाग की पेशियों को मजबूत बनाता है
- ☐ मेरुदण्ड की कशेरुकाओं को लचीला बनाता है
- ☐ वायु विकार और कब्ज को दूर करने में सहायक है
- ☐ उपर्युक्त सभी

14. झूलना-लुढ़कना आसन में श्वास की स्थिति कैसी रहती है?
- ☐ पूरे अभ्यास के दौरान श्वास सामान्य
- ☐ दायें लुढ़कते समय श्वास लेना बायें लुढ़कते समय छोड़ना
- ☐ आगे लुढ़कते समय श्वास लेना पीछे लुढ़कते समय छोड़ना
- ☐ उपर्युक्त कोई नहीं

15. इस आसन में हाथों की स्थिति क्या रहती है?
- ☐ दोनों हाथों की अंगुलियाँ आपस में फँसाकर हथेलियों को सिर के नीचे रखते हैं
- ☐ दोनों हाथों को बगल में इस प्रकर रखते हैं कि हथेलियाँ ऊपर की ओर रहे
- ☐ दोनों हाथों को कंधों की सीध में फँसाकर जमीन पर रखते हैं
- ☐ दोनों हाथों की अंगुलियाँ आपस में फँसाकर सिर के पीछे जमीन पर रखते हैं

16. सुप्त उदराकर्षण के क्या लाभ हैं?
☐ पेट की चर्बी कम होती है
☐ पेट की मांसपेशियाँ मजबूत होती है
☐ मेरुदण्ड स्वस्थ होता है
☐ पाचन क्रिया में सुधार और कब्ज के निराकरण में सहायक है

17. शव उदराकर्षण में पैरों की स्थिति कैसी रहती है?
☐ एक पैर मोड़कर उसके तलवे को दूसरे पैर के घुटने के पास रखते हैं
☐ एक पैर मोड़कर दूसरे पैर के ऊपर रखते हैं
☐ दोनों पैर मोड़कर तलवों को जमीन के सम्पर्क में
☐ एक पैर को दूसरे पैर में फँसा लेते हैं

18. शव उदराकर्षण में अन्तिम स्थिति में सिर कैसा रहता है?
☐ सिर सीधा रहता है ☐ सिर मुड़े हुए घुटने की ओर रहता है
☐ सिर मुड़े हुए घुटने की विपरीत दिशा में रहता है
☐ उपर्युक्त कोई नहीं

19. शव उदराकर्षण में आध्यात्मिक सजगता कहाँ रखते हैं?
☐ विशुद्धि चक्र पर ☐ मणिपुर चक्र पर
☐ भ्रूमध्य में ☐ अनाहत चक्र पर

20. नौकासन में शरीर को कहाँ पर संतुलित करते हैं?
☐ कमर पर ☐ कन्धों पर
☐ नितम्बों पर ☐ पीठ पर

21. प्रात: जागरण के तुरन्त बाद नौकासन करने के क्या लाभ हैं?
☐ गहन विश्राम प्रदान करने में सहायक होता है
☐ आलस्य एवं तंत्रिकीय तनाव को दूर करता है।
☐ सभी अंगों को पुष्ट करता है
☐ शरीर और मन को पूर्ण ताजगी प्राप्त होती है

पवन मुक्तासन भाग–3

1. पवनमुक्तासन भाग–3 समूह के क्या लाभ हैं?
☐ शरीर में ऊर्जा प्रवाह में सुधार लाता है
☐ तंत्रिकीय पेशियों-गाँठों को समाप्त करता है
☐ प्राणशक्ति जाग्रत करता है ☐ उपर्युक्त सभी

2. पवनमुक्तासन भाग–3 समूह के आसन स्त्रियों के लिए विशेष उपयोगी क्यों है?
   - ☐ मासिक धर्म सम्बन्धी समस्याओं में लाभदायक हैं
   - ☐ इनके अभ्यास से प्रसव क्रिया आसान हो जाती है और ढीली हुई पेशियाँ पुन: सुदृढ़ हो जाती हैं
   - ☐ श्रोणिय अंगों और पेशियों की मालिश करते हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी
3. रज्जु कर्षणासन में हाथों की स्थिति क्या होती है?
   - ☐ एक हाथ ऊपर उठा रहता है और कोहनी सीधी रहती है तथा दूसरा घुटने पर रहता है।
   - ☐ दोनों हाथ ऊपर उठे रहते हैं मानों रस्सी पकड़े हुए हैं।
   - ☐ दोनों हाथ घुटनों पर रहते हैं
   - ☐ उपर्युक्त कोई नहीं
4. इस अभ्यास में दृष्टि कहाँ रहती है?
   - ☐ आँखें बन्द रहती है
   - ☐ दृष्टि नासिकाग्र पर रहती है
   - ☐ दृष्टि हाथ की गति के साथ-साथ नीचे आती है
   - ☐ दृष्टि सामने किसी बिन्दु पर स्थिर रहती है
5. इस आसन के अभ्यास के समय श्वास की स्थिति क्या होती है?
   - ☐ भुजा को ऊपर उठाते समय श्वास लेते हैं और नीचे लाते समय श्वास छोड़ते हैं
   - ☐ श्वास लेकर भुजा उठाते हैं और नीचे लाने के बाद छोड़ते हैं
   - ☐ श्वास सामान्य रहती है
   - ☐ भुजा ऊपर पहुँचने पर श्वास लेते हैं और नीचे आ जाने के बाद छोड़ते हैं
6. रज्जु कर्षणासन के मुख्य लाभ क्या हैं?
   - ☐ पीठ की पेशियाँ मजबूत बनती हैं
   - ☐ हाथ की पेशियाँ सुदृढ़ बनती हैं
   - ☐ छाती का पूरा विस्तार होता है
   - ☐ स्कन्ध अस्थि लचीली और वक्ष सुदृढ़ बनता है

7. गत्यात्मक मेरु वक्रासन में गत्यात्मक शब्द क्यों आया है?
   - ☐ मेरुदण्ड को गति प्रदान करता है
   - ☐ दोनों हाथ अभ्यास के दौरान गतिशील बने रहते हैं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
8. चक्की चालन में भुजाओं की प्रारम्भिक स्थिति कैसी रहती है?
   - ☐ सामने की ओर फैली हुई रहती है
   - ☐ ऊँगलियों को आपस में फँसाकर वक्ष के सामने फैली रहती हैं
   - ☐ हाथ की फँसी अंगुलियाँ पैर के पंजों से आगे रहती हैं
   - ☐ दोनों हाथ दोनों पैर के अंगूठों को छूते रहते हैं
9. चक्की चालन में शरीर के किस भाग को गति प्रदान करने का प्रयास करते हैं?
   - ☐ भुजाओं को कलाई से
   - ☐ पैरों को टखने से
   - ☐ शरीर को कमर से
   - ☐ सिर को गर्दन से
10. चक्की चालन से क्या लाभ हैं?
   - ☐ प्रसव के बाद स्वास्थ्य लाभ के लिए उपयोगी है
   - ☐ मासिक धर्म चक्र को नियमित करने में सहायक है
   - ☐ तंत्रिकाओं, श्रोणीय अंगों और उदर का मालिश करता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
11. नौका संचालन में श्वास की स्थिति क्या होती है?
   - ☐ आगे जाते समय श्वास लेते हैं और पीछे आते समय श्वास छोड़ते हैं
   - ☐ पीछे जाते समय श्वास लेते हैं और आगे आते समय श्वास छोड़ते हैं
   - ☐ आगे जाने के पूर्व श्वास छोड़ते हैं और पीछे आने के पूर्व श्वास लेते हैं
   - ☐ आगे जाने के बाद श्वास छोड़ते हैं और पीछे आने के बाद श्वास लेते हैं
12. नौका संचालनासन के लाभ क्या हैं?
   - ☐ प्रसवोत्तर काल में स्वास्थ्य लाभ के लिए उत्तम है
   - ☐ श्रोणि और उदर क्षेत्र के ऊर्जा अवरोधों को दूर करता है
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
13. नौकासन में आगे कितना झुकते हैं?
   - ☐ जितना आराम से संभव हो
   - ☐ जब तक नाक घुटने से सट जाए
   - ☐ घुटने से 9 इंच ऊपर तक
   - ☐ जितना पीछे झुकें उतना ही आगे झुकें

14. काष्ठ तक्षणासन में प्रारम्भिक स्थिति कैसी रहती है?
- ☐ सामने देखते हुए उकड़ू बैठते हैं
- ☐ हाथ की अँगुलियाँ आपस में फँसाकर उकड़ू बैठते हैं
- ☐ दोनों पंजों में डेढ़ फुट की दूरी रखकर उकड़ू बैठते हैं
- ☐ दोनों पंजों में डेढ़ फुट की दूरी रखकर घुटने फैलाकर उकड़ू बैठते हैं

15. इस अभ्यास में हाथ की स्थिति प्रारम्भ में कैसी रहती है?
- ☐ दोनों भुजाओं को घुटनों के भीतर रखते हैं
- ☐ हाथों की अँगुलियों को आपस में फँसाकर पंजों के बीच जमीन पर रखें
- ☐ हाथों की अँगुलियाँ आपस में फँसाकर सिर के ऊपर ताने रहते हैं
- ☐ दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखते हैं

16. काष्ठ तक्षनासन के लाभ क्या हैं?
- ☐ श्रेणी मेखला को लचीला बनाता है
- ☐ श्रोणी पेशियों को पोषण प्रदान करता है
- ☐ दोनों में कोई नहीं
- ☐ दोनों ही

17. नमस्कारासन की पहली स्थिति क्या है?
- ☐ पैरों को सटाकर उकड़ू बैठते हैं
- ☐ पैरों को दूर-दूर रखकर उकड़ू बैठते हैं
- ☐ पैरों के बीच दूरी रखकर खड़े रहते हैं
- ☐ दोनों ही

18. नमस्कारासन में हाथ की स्थिति कैसी रहती है?
- ☐ वक्ष के सामने प्रार्थना मुद्रा में और कुहनियाँ घुटनों के अन्दर
- ☐ वक्ष के सामने सीधी फैली हुई
- ☐ कुहनियाँ घुटनों पर और हाथ बाहर फैले हुए
- ☐ प्रार्थना की मुद्रा में हाथ उठे हुए

19. इस अभ्यास में श्वास छोड़ते हुए कैसी गति करते हैं?
- ☐ भुजाओं को सामने की ओर सीधा करते हैं
- ☐ घुटनों से भुजाओं को भीतर दबाते हैं
- ☐ सिर को झुकाकर ठुड्ढी से वक्ष का स्पर्श करते हैं
- ☐ उपर्युक्त सभी

20. वायु निष्कासन में प्रारम्भिक स्थिति कैसी रहती है?
- ☐ पंजों के बीच 2 फीट की दूरी रखकर उकड़ू बैठते हैं
- ☐ पंजों को मिलाकर उकड़ू बैठते हैं
- ☐ कमर से झुककर हाथों से पैरों को पकड़ते हैं
- ☐ कमर से झुककर हाथों को पैरों के बगल में रखते हैं

21. इस अभ्यास में श्वास की गति कैसी होती है?
- ☐ श्वास लेते हुए घुटना सीधा करते और बैठते हुए श्वास छोड़ते हैं
- ☐ श्वास छोड़ते हुए घुटना सीधा करते और बैठते हुए श्वास लेते हैं
- ☐ श्वास लेकर घुटना सीधा करते हैं और छोड़कर बैठते हैं
- ☐ श्वास रोककर घुटना सीधा करते हैं और श्वास छोड़कर बैठते हैं

22. वायु निष्कासन के लाभ क्या हैं?
- ☐ मेरुदण्ड की सभी तंत्रिकाओं और उनके आवरणों को खिंचाव और पोषण मिलता है
- ☐ तंत्रिकाओं, जाँघ, घुटनों, कन्धों, भुजाओं और गर्दन की पेशियों पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है
- ☐ वायुविकार में लाभप्रद है
- ☐ उपर्युक्त सभी

23. कौआ चालासन में प्रारम्भिक स्थिति कैसी रहती है?
- ☐ कौए की तरह बैठना
- ☐ वज्रासन में बैठना
- ☐ उकड़ू बैठना
- ☐ पैर फैलाकर बैठना

24. कौआ चालासन में चलते समय क्या सावधानी रखनी है?
- ☐ नितम्ब एड़ियों पर से हिले नहीं
- ☐ पीठ सीधी रहे
- ☐ सिर झुका हुआ रहे
- ☐ उपर्युक्त सभी

25. यह आसन किनके लिए वर्जित है?
- ☐ वृद्धों के लिए
- ☐ घुटने, एड़ियों और पंजों की समस्या से पीड़ित लोगों के लिए
- ☐ दौड़ने वालों के लिए
- ☐ क्रिकेट खेलने वालों के लिए

26. उदराकर्षणासन की पहली स्थिति क्या होती है?

- ☐ उकड़ू बैठकर हाथ पंजों के बगल में जमीन पर
- ☐ उकड़ू बैठकर हाथ घुटनों पर
- ☐ उकड़ू बैठकर हाथ कमर पर
- ☐ उकड़ू बैठकर हाथ सिर के पीछे

27. इस अभ्यास का क्या लाभ है?

- ☐ कमर को सुडौल बनाता है
- ☐ पेट की चर्बी को कम करता है
- ☐ उदर सम्बन्धी रोगों के लिए लाभप्रद है
- ☐ पाचन तंत्र सक्रिय होता है

28. इस आसन में सिर किस तरफ मुड़ता है?

- ☐ जमीन पर आये घुटनों की विपरीत दिशा में
- ☐ पेट के साथ सटे घुटने की विपरीत दिशा में
- ☐ सीधा सामने रहता है
- ☐ उपर्युक्त कोई नहीं

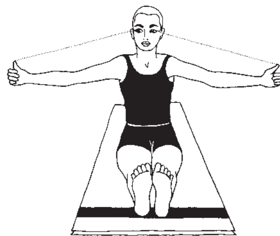
आँखों के यौगिक अभ्यास

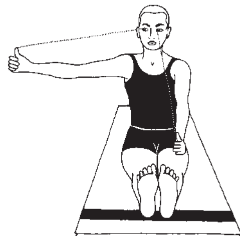
सम्पूर्ण एवं सौम्य व्यक्तित्व के लिए जिस प्रकार शरीर के प्रत्येक अंग को स्वस्थ रखना आवश्यक एवं महत्त्वपूर्ण होता है, उसी प्रकार पाँचों ज्ञानेन्द्रियों में आँखों के प्रति सजगता, समुचित देखभाल एवं उनको आराम पहुँचाने वाले आसनों और व्यायामों द्वारा उनकी पूर्णरूपेण देखभाल करना भी आवश्यक है।

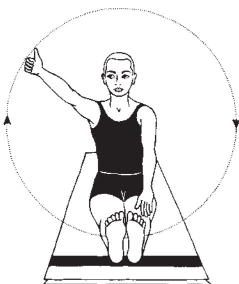
शारीरिक अंगों में आँखों का स्थान बहुत महत्त्वपूर्ण है और इनका सामान्य रूप से काम करना बहुत आवश्यक होता है, परन्तु इस वैज्ञानिक युग में ऐसे-ऐसे उपकरण आ गये हैं, जिनकी तीक्ष्ण किरणें हमारी आँखों के क्रियाकलापों को प्रभावित कर उन्हें दोषयुक्त बना देती हैं। अत्यधिक तनाव, अत्यधिक श्रम, विषाक्त भोजन, सन्तुलित आहार की कमी, इत्यादि हमारी आँखों को प्रभावित करते हैं, जिससे आँखों की क्षमता का ह्रास होता है और उनका पूर्णत: उपयोग नहीं किया जा सकता। नीचे दिये गये आँखों के प्रमुख अभ्यास आँखों को स्वस्थ रखने के लिए बहुत ही उपयोगी हैं–

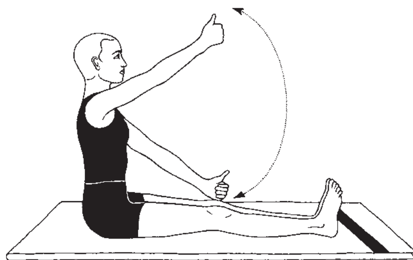
1. आँखों पर हथेलियाँ रखना
2. पलकों को झपकाना
3. दायें-बायें देखना
4. सामने और तिरछे देखना
5. दृष्टि को वृत्ताकार घुमाना
6. दृष्टि को ऊपर-नीचे करना
7. प्रारम्भिक नासिकाग्र दृष्टि
8. नजदीक और दूर देखना

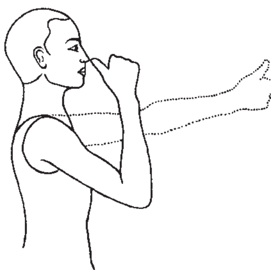

आँखों पर हथेलियाँ रखना


दायें-बायें देखना


सामने और तिरछे देखना


दृष्टि को वृत्ताकार घुमाना


दृष्टि को ऊपर-नीचे करना


प्रारम्भिक नासिकाग्र दृष्टि

BSY ©

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- आँखों पर हथेलियाँ रखना आँखों को विश्राम और पुनर्जीवन प्रदान करता है तथा कॉर्निया और लेंस के बीच जलीय द्रव के संचार को बढ़ाता है।
- पलकें झपकाने का अभ्यास आँखों के स्नायुओं को विश्राम देकर पलक झपकाने की क्रिया को स्वाभाविक रूप में लाने में सहायक होता है।

- दायें-बायें देखना लगातार पढ़ने-लिखने के काम से आँखों की पेशियों में उत्पन्न तनाव को दूर करता है। यह भेंगापन नहीं होने देता तथा उसमें सुधार लाता है।
- सामने और तिरछे देखना आँखों की बीच की और किनारे की पेशियों के बीच समन्वय को सुधारता है।
- दृष्टि को वृत्ताकार घुमाना आँखों के चारों ओर की पेशियों में संतुलन लाता है।
- नासिकाग्र दृष्टि से आँख की पेशियों को फैलाने और दृष्टि केन्द्रित करने की क्षमता में सुधार आता है और आँखों की पेशियों को मजबूत बनाती हैं।
- ये सभी अभ्यास आँखों की ज्योति बढ़ाते हैं और आँखों से सम्बन्धित व्याधियों को दूर करते हैं।
- ये अभ्यास निकट दृष्टि दोष एवं दूर दृष्टि दोष में लाभ पहुँचाते हैं।
- आँखों की मांसपेशियों के तनाव को कम करते हैं।
- ग्लूकोमा, ट्रैकोमा और मोतियाबिन्द रोगों को दूर करने में सहायक होते हैं।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- दृष्टि सम्बन्धित स्नायुओं की थकान को दूर करता है, उन्हें शिथिल करता है और उनमें शक्ति का संचार करता है।
- मानसिक तनाव को कम कर, आँखों को शीतलता प्रदान करता है।
- आँखों की कमजोरी दूर करता है, जिससे चश्मे से छुटकारा मिल जाता है।
- दिनभर पढ़ाई करने या काम करने से आँखों में उत्पन्न तनाव को हर दिन इन अभ्यासों से दूर किया जा सकता है।
- आँखों के तनाव दूर होने से अच्छी, गहरी नींद आती है।

शिथिलीकरण के आसन

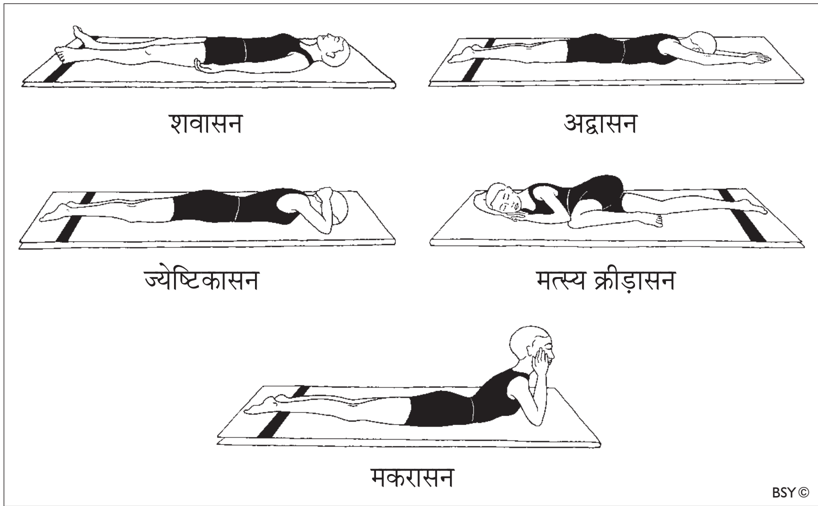
शिथिलीकरण के आसन सभी आसनों में अपना एक महत्त्वपूर्ण स्थान रखते हैं। ये आसन तब किये जाते हैं, जब हम शारीरिक और मानसिक थकान का अनुभव करते हैं। शरीर और मन को शिथिल करने के लिए शिथिलीकरण के अभ्यास बहुत उपयोगी हैं। शिथिलीकरण के आसन विश्राम के सर्वश्रेष्ठ आसन माने जाते हैं। इन अभ्यासों को करने से अनिद्रा, चिन्ता, तनाव, इत्यादि से राहत मिलती है।

शिथिलीकरण के आसनों के अन्तर्गत निम्नलिखित आसन आते हैं—

1. शवासन
2. अद्वासन
3. ज्येष्टिकासन
4. मकरासन
5. मत्स्य क्रीड़ासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- शिथिलीकरण के अभ्यास सम्पूर्ण शरीर के तनावों को दूर करने में सहायक होते हैं।
- इन आसनों से शरीर के प्रति सजगता बढ़ती है।
- गर्दन के कड़ेपन को दूर करते हैं।
- कब्ज और अनिद्रा के निवारण में सहायक होते हैं।
- पैरों के स्नायुओं को शिथिल कर साइटिका की पीड़ा से मुक्त करते हैं।
- ये आसन शारीरिक थकान दूर कर तुरंत स्फूर्ति प्रदान करते हैं।
- ज्येष्टिकासन पीठ या रीढ़ की हड्डी से सम्बन्धित समस्याओं से ग्रस्त लोगों के लिए विशेष रूप से लाभकारी है।



- मकरासन दमा जैसे फेफड़ों से सम्बन्धित रोगों और स्पॉण्डिलाइटिस तथा स्लिप डिस्क जैसे रीढ़ सम्बन्धी रोगों में राहत दिलाने के लिए भी लाभकारी होता है।

मानसिक और व्यावहारिक लाभ

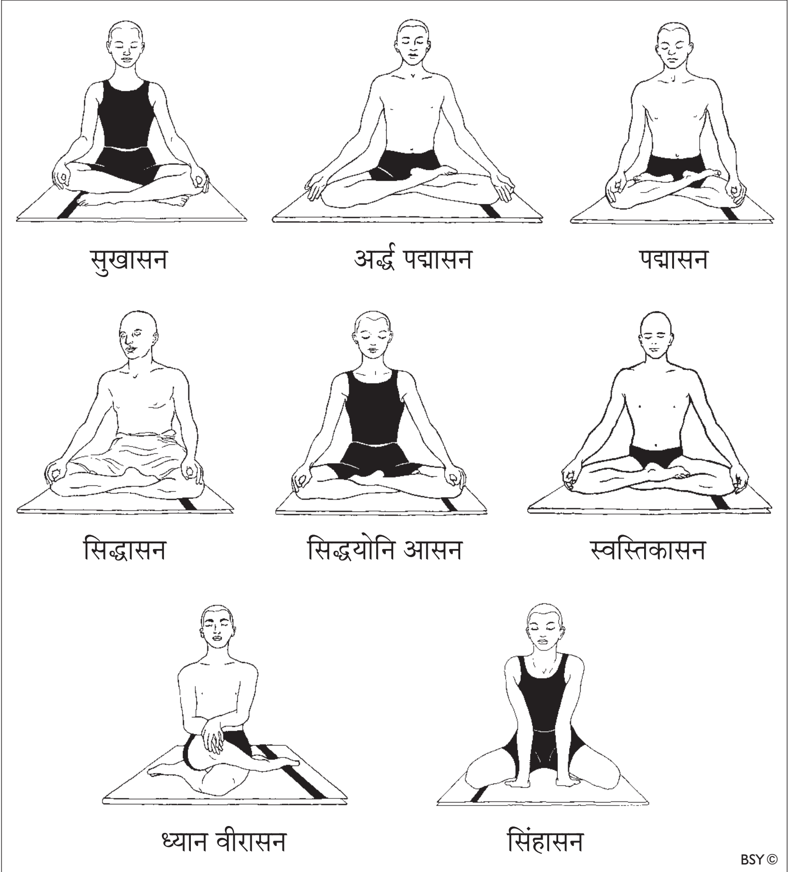
- शिथिलीकरण के अभ्यास मानसिक तनावों को दूर करते हैं।
- जब शरीर पूरी तरह विश्राम की स्थिति में आ जाता है, तब मन की सजगता बढ़ती है।
- ये अभ्यास मानसिक शान्ति प्रदान करते हैं और चिन्ता से मुक्ति दिलाते हैं।
- इन अभ्यासों को करने से आत्मविश्वास में बढ़ोत्तरी होती है।
- ये अभ्यास मानसिक थकान को दूर करते हैं और कुछ ही मिनटों में मन में एक नयी ताजगी ले आते हैं।

ध्यान के आसन

ध्यान हम तभी लगा सकते हैं, जब हमारा शरीर कुछ समय तक स्थिर और शान्त रहे। ध्यान के आसनों का मुख्य उद्देश्य है, अभ्यासी को लम्बे समय तक बिना हिले-डुले एक ही स्थिति में बैठने की क्षमता प्रदान करना। आसन में जितनी अधिक स्थिरता प्राप्त होगी, मन उतना अधिक एकाग्र होगा। गहरे ध्यान के लिए मेरुदण्ड का सीधा रहना आवश्यक है। पैरों की मांसपेशियों के कड़ेपन के कारण ध्यान के कुछ आसनों को करने में असुविधा होती है। पैरों की मांसपेशियों को लोचदार बनाने और शरीर को ध्यान के आसन के लिए तैयार करने के लिए निम्नलिखित आसन उपयोगी हैं—अर्द्ध तितली आसन, पूर्ण तितली आसन, कौआ चालासन, वायु निष्कासन आसन। ध्यान के अभ्यास के पूर्व उपर्युक्त अभ्यास कर लेने चाहिए।

ध्यान के आसनों के अन्तर्गत निम्नलिखित आसन आते हैं—

1. सुखासन
2. अर्द्ध पद्मासन
3. पद्मासन
4. सिद्धासन
5. सिद्धयोनि आसन
6. स्वस्तिकासन
7. ध्यान वीरासन
8. सिंहासन



शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- ध्यान के आसन शारीरिक सन्तुलन प्रदान करते हैं।
- इन आसनों से शरीर को लम्बे समय तक पूर्णत: स्थिर रखा जा सकता है।
- यह शारीरिक स्थिरता ध्यान की प्रथम सीढ़ी बनती है।
- इन आसनों में स्नायु-संस्थान को विश्राम मिलता है।
- पद्मासन में मांसपेशियों का तनाव कम हो जाता है और रक्तचाप घटता है। मेरुदण्ड के निचले भाग और आमाशय में फैली तन्त्रिकाओं को पोषण मिलता है। आमाशय को खून की अतिरिक्त आपूर्ति मिलती है, जिससे जठराग्नि तीव्र होती तथा भूख बढ़ती है।

- सिद्धासन से मेरुदण्ड के निचले भाग और उदर में रक्त का संचार नियमित होता है। श्रोणी और आमाशय के अंगों को पोषण मिलता है। यह आसन प्रजनन संस्थान और रक्तचाप को भी सन्तुलित करता है।
- जो व्यक्ति स्फीत शिरा या पेशीय पीड़ा से परेशान हों, उनके लिए स्वस्तिकासन लाभकारी है।
- ध्यान वीरासन श्रोणीय और प्रजनन अंगों की मालिश कर उन्हें पुष्ट बनाता है।
- सिंहासन में मेरुदण्ड फैलता है और शरीर पूरी तरह जड़ हो जाता है। पूर्ण काया-स्थैर्य प्राप्त होता है। हाथों पर डाले गये दबाव से रक्त की आपूर्ति बढ़ती है और स्नायु पुष्ट होते हैं। प्राणशक्ति में संतुलन स्थापित होता है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

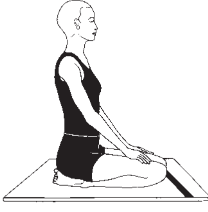
- ध्यान के आसन मानसिक सन्तुलन और स्थिरता प्रदान करते हैं।
- इन आसनों से मानसिक तनाव दूर होते हैं और शान्ति प्राप्त होती है।
- मन एकाग्र होता है, ध्यान-शक्ति बढ़ती है।
- सिंहासन में हाथों पर डाले गये दबाव से मानसिक परेशानी और तनाव में कमी आती है।
- ये आसन प्राण शक्ति को मूलाधार चक्र से सहस्रार चक्र तक उचित रूप से प्रवाहित करते हैं।

वज्रासन समूह के आसन

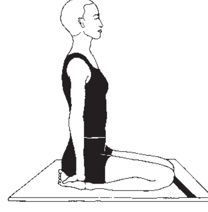
वज्रासन समूह के आसन प्रजनन और पाचन अंगों के लिए बहुत लाभदायक हैं। इनका अभ्यास बड़ी सरलता से किया जा सकता है। इस समूह के अन्तर्गत निम्नलिखित आसन आते हैं—

1. वज्रासन
2. आनन्द मदिरासन
3. पादादिरासन
4. भद्रासन
5. सिंहगर्जनासन
6. वीरासन
7. मार्जारि आसन
8. व्याघ्रासन
9. शशांकासन
10. शशांक भुजंगासन
11. प्रणामासन
12. अर्द्ध उष्ट्रासन
13. उष्ट्रासन
14. सुप्त वज्रासन

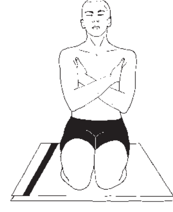
इनमें से मुख्य आसनों के लाभ यहाँ दिये जा रहे हैं।



वज्रासन



आनन्द मदिरासन



पादादिरासन



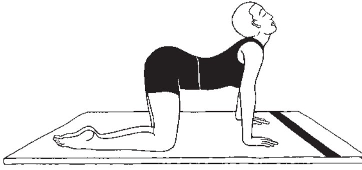
भद्रासन

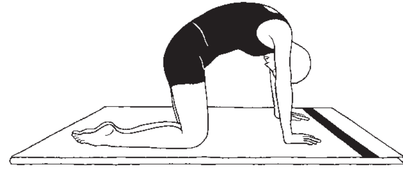


सिंहगर्जनासन

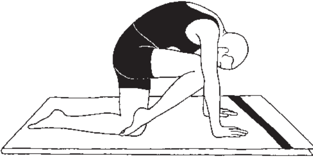


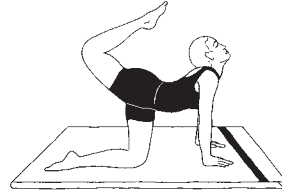
वीरासन



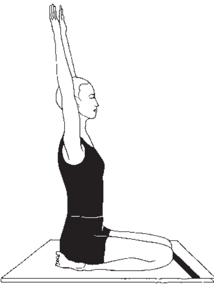


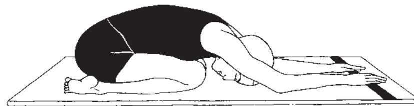
मार्जारि आसन





व्याघ्रासन





शशांकासन



वज्रासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- वज्रासन में बैठने से रीढ़ सीधी रहती है।
- वज्रासन गर्भाशय और आमाशय आदि में रक्त व स्नायविक प्रवाह को बदल देता है।
- यह आसन सम्पूर्ण पाचन-प्रणाली की कार्यकुशलता को बढ़ाता है।
- यह प्रजनन अंगो में रक्त के प्रवाह को कम करता है और उनसे सम्बन्धित तन्तुओं की मालिश करता है।
- यह आमाशय और गर्भाशय की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।
- यह शरीर में कामशक्ति को नियमित करता है।
- यह हर्निया से बचाव करता है और बवासीर में भी आराम पहुँचाता है।
- रीढ़ के निचले भाग की परेशानी से ग्रस्त लोगों को लाभ पहुँचाता है।

- साइटिका तथा मेरुदण्ड के निचले भाग की गड़बड़ी से ग्रस्त लोगों के लिए यह ध्यान का सबसे अच्छा आसन है।
- पेट के रोगों, जैसे छाले आदि से छुटकारा दिलाता है।
- हाइड्रोसिल के उपचार में उपयोगी है।
- मासिक स्राव की गड़बड़ी को दूर करने में सहायक होता है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- इस आसन में आँखों को कुछ देर बन्द करके बैठने से मानसिक शान्ति प्राप्त होती है।
- सजगता बढ़ती और सुस्ती दूर होती है।

आनन्द मदिरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- स्नायु-संस्थान को आराम पहुँचाता है।
- वज्रासन के सभी लाभ प्रदान करता है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- यह आसन मन को शान्त करता है।
- मन एकाग्रचित होता है।
- गहन चिन्तन में सहायक होता है।

पादादिरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- पादादिरासन से बन्द नासिकाछिद्र खुल जाते हैं और प्राणायाम में सुविधा होती है।
- स्वचालित स्नायु-संस्थान में संतुलन आता है।
- वज्रासन के सभी लाभ प्रदान करता है।

मानसिक तथा व्यावहारिक लाभ

- मन को शान्ति मिलती है।
- मन में स्थिरता आती है।

- एकाग्रता में वृद्धि होती है।
- मानसिक तनाव में कमी होती है।

भद्रासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- वज्रासन के सभी लाभ इस आसन से प्राप्त होते हैं।
- ध्यान का एक अच्छा आसन है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- इस आसन से मन में स्थिरता आती है।
- एकाग्रता में वृद्धि होती है।

सिंहगर्जनासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- यह आसन गले, नाक, कान, आँख और मुँह की बीमारियों को दूर करता है।
- इस आसन से छाती का तनाव दूर होता है।
- तुतलाकर या हकलाकर बोलने वालों के लिए यह आसन विशेष रूप से लाभकारी है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- यह आसन घबराहट को दूर करता है।
- इससे स्वस्थ और मधुर स्वर का विकास होता है।
- मानसिक तनाव दूर होता है।
- मन शान्त व स्थिर होता है।

वीरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- यह बहुत जल्दी शरीर को आराम देता है।
- गुर्दों, यकृत और आमाशय के अंगों को स्वस्थ बनाता है।
- स्नायु-संस्थान में स्थिरता लाता है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- यह आसन मन को संतुलित बनाता है।
- एकाग्रता को बढ़ाता है।
- बहुत जल्दी मन को विश्राम प्रदान करता है।
- सोचने की प्रक्रिया स्पष्ट होती है।
- चंचलता को दूर करता है।

मार्जारि आसन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- यह आसन गर्दन, कंधों और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है।
- मासिक स्राव की अनियमितता और श्वेत प्रदर में आराम पहुँचाता है।
- मासिक स्राव के समय ऐंठन में कमी आती है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- मानसिक तनाव को कम करता है।

व्याघ्रासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- यह आसन पीठ को बारी-बारी से ऊपर-नीचे मोड़कर उसका व्यायाम कराता है और उसे आराम प्रदान करता है।
- यह आसन साइटिका तंत्रिकाओं को शिथिल कर साइटिका के दर्द में आराम पहुँचाता है एवं पैरों को लचीला बनाता है।
- स्त्रियों के जननांगों को पुष्ट करता है।
- उदर की पेशियों में खिंचाव पैदा कर पाचन-शक्ति और रक्त-संचार को बढ़ाता है।
- मेरुदण्ड की शिराओं का पोषण करता है।
- कूल्हों और जाँघों की बढ़ी हुई चर्बी को कम करने में भी यह उपयोगी है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- यह आसन मस्तिष्क के रक्त-संचार को बढ़ाता है।
- मन में स्फूर्ति आती है, और आलस्य दूर होता है।

शशांकासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- यह आसन पीठ की पेशियों को तानता है और पीठ दर्द को दूर करता है।
- एड्रीनल ग्रन्थि के कार्य को नियमित करता है।
- आमाशय तथा गर्भाशय की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।
- प्रजनन अंगों की बीमारियों को दूर करता है।
- साइटिका तन्त्रिकाओं को शक्ति प्रदान करता है।
- इसके नियमित अभ्यास से कब्ज दूर होती है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- इस आसन की अन्तिम स्थिति में उज्जायी प्राणायाम के साथ अभ्यास करने पर क्रोध दूर होता है और मस्तिष्क शान्त होता है।

शशांक भुजंगासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- इस आसन से शशांकासन और भुजंगासन, दोनों के लाभ प्राप्त होते हैं।
- किडनी और लीवर आदि आन्तरिक अंगों के कार्यों में सुधार लाता है और इन्हें मजबूत बनाता है।
- आमाशय तथा गर्भाशय की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।
- यह आसन क्रमिक रूप से रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है।
- इस आसन से उदर तथा श्रोणि अंगों की मालिश होती है; जिससे उत्सर्जन क्षमता बढ़ती है।
- पीठ दर्द और मेरुदण्ड के कड़ेपन को दूर करने के लिए विशेष रूप से उपयोगी है।
- प्रसव के बाद स्त्रियों के लिए यह अति उत्तम आसन है, क्योंकि यह उदर तथा श्रोणि प्रदेशों को शक्तिशाली बनाता है।
- मासिक धर्म सम्बन्धी अनियमितताओं व ल्यूकोरिया में उपयोगी है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- इससे स्नायविक प्रणाली को विश्राम और मन को शान्ति मिलती है।
- मन शान्त तथा एकाग्रचित्त होने के कारण किसी कार्य को करने में मन लगता है।

- यह अभ्यास मानसिक तनाव को दूर करने में सहायक होता है।
- इसके अभ्यास से मन शान्त रहता तथा शरीर हल्का प्रतीत होता है।

उष्ट्रासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- यह आसन पाचन, मल-निष्कासन और प्रजनन-प्रणालियों के लिए लाभप्रद है।
- पीठ के दर्द, कमर दर्द, अर्ध-वृत्ताकार झुकी हुई पीठ और कुबड़ेपन को ठीक करता है।
- कब्ज के निदान में सहायक होता है।
- इस आसन से गर्दन के अंगों को शक्ति प्राप्त होती है और थायराइड ग्रन्थि नियन्त्रित होती है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- इससे मन को शान्ति मिलती है।
- यह मधुर स्वर के विकास में सहायक होता है।

सुप्त व्रजासन

शारीरिक और चिकित्सात्मक लाभ

- यह आसन आमाशय की मालिश करता है।
- पाचन सम्बन्धी रोगों व कब्ज को दूर करता है।
- इस अभ्यास में छाती पूरी तरह फैलती है, जिससे शरीर को अधिक ऑक्सीजन प्राप्त होती है। दमा, ब्रोंकाइटिस और फेफड़ों के अन्य रोगों में लाभ होता है।
- इससे गर्दन और थायरायड ग्रंथि की तंत्रिकाओं पर प्रभाव पड़ता है।
- यह मेरुदण्ड के स्नायुओं को शक्ति प्रदान करता है।
- पैरों और पीठ को लचीला बनाता है।
- आमाशय के फैलाव को बढ़ाकर आन्तरिक अंगों की मालिश करता है।

मानसिक व व्यावहारिक लाभ

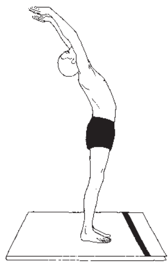
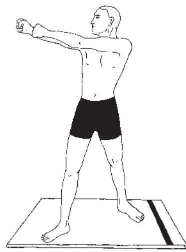
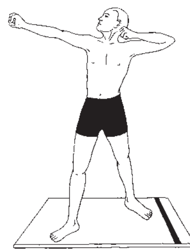
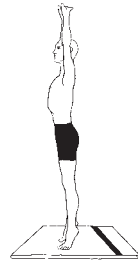
- यह अभ्यास सृजनात्मकता और बुद्धि का विकास करता है।
- काम इच्छा को सन्तुलित करता है। घबराहट को दूर करता है।

खड़े होकर किये जाने वाले आसन

इन आसनों के अभ्यास से पीठ, कन्धे और पैर की मांसपेशियाँ मजबूत बनती हैं। जो लोग लम्बे समय तक बैठकर पढ़ते या काम करते हैं, उनके लिए खड़े होकर किये जाने वाले आसन बहुत उपयोगी होते हैं। इनसे शारीरिक सन्तुलन प्राप्त होता है। ये आसन पीठ को सीधा रखने वाली पेशियों को मजबूत बनाते हैं और फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाते हैं। खड़े होकर किये जाने वाले आसनों के अन्तर्गत निम्नलिखित आसन आते हैं–

1. हस्त उत्तान आसन
2. आकर्ण धनुरासन
3. ताड़ासन
4. तिर्यक ताड़ासन
5. कटि चक्रासन
6. तिर्यक कटि चक्रासन
7. मेरु पृष्ठासन
8. उत्तानासन
9. द्रुत उत्कटासन
10. समकोणासन
11. द्विकोणासन
12. त्रिकोणासन
13. उत्थित लोलासन
14. दोलासन

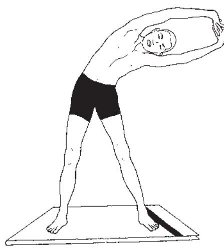
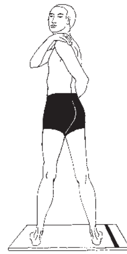
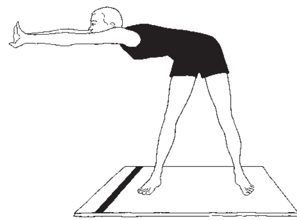
इनमें से कुछ मुख्य आसनों के लाभ यहाँ दिये जा रहे हैं।

हस्त उत्तान आसन

आकर्ण धनुरासन

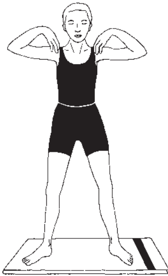
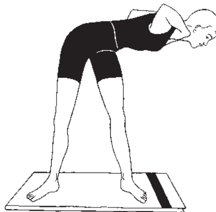
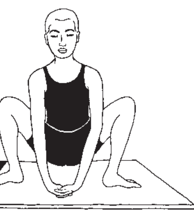
ताड़ासन

तिर्यक ताड़ासन

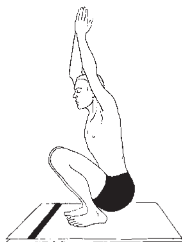
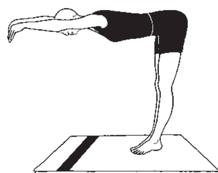
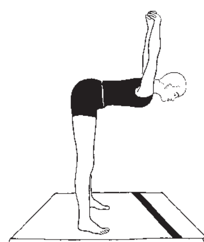
कटि चक्रासन

तिर्यक कटि चक्रासन

मेरु पृष्ठासन

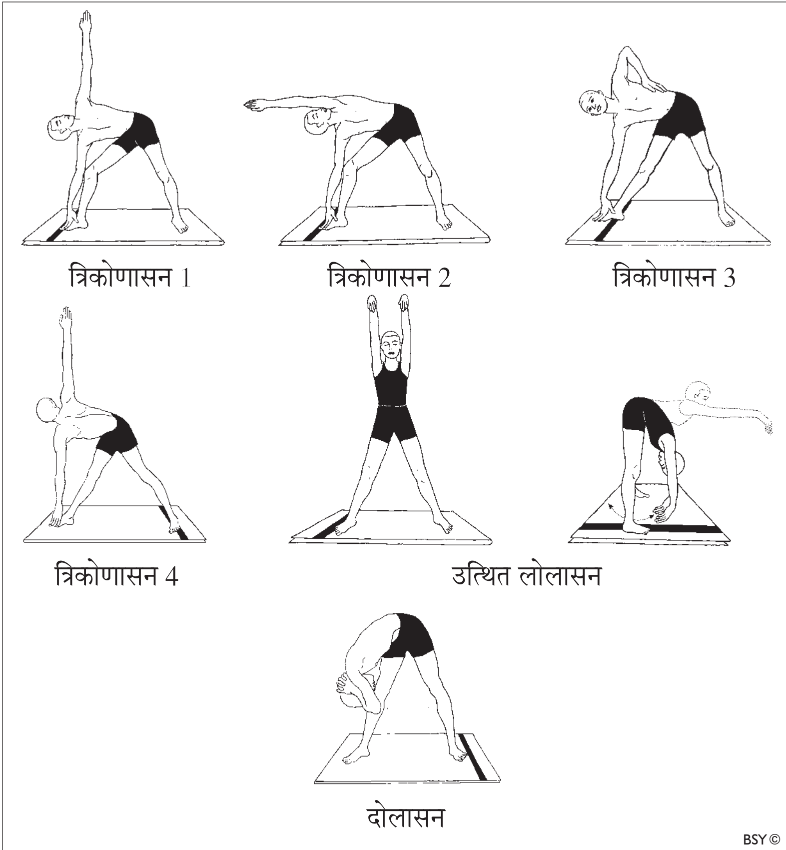
उत्तानासन

द्रुत उत्कटासन

समकोणासन

द्विकोणासन



हस्त उत्तान आसन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- जिनके कन्धे सामने की ओर झुके हुए होते हैं, उनमें सुधार लाता है।
- कन्धों और पीठ के ऊपरी भाग के कड़ेपन को दूर करता है।
- यह आसन हृदय को प्रभावित करता है और रक्त के बहाव में सुधार लाता है।
- पूरे शरीर में, विशेष रूप से मस्तिष्क में अधिक मात्रा में ऑक्सीजन पहुँचाता है।
- अतिरिक्त चर्बी को हटाकर उदर सम्बन्धित अंगों की मालिश कर उन्हें सुदृढ़ बनाता है।
- बाँह और कंधों की मालिश करता है।
- फेफड़ों के सभी भागों की सफाई करता है।

- मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं को मजबूत बनाता है।
- शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।
- शरीर के दर्द को दूर कर विषैले पदार्थों को शरीर से निकालता है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- इस आसन को करने से मानसिक तनाव में कमी आती है।
- यह आसन शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करता है।
- सजगता में वृद्धि होती है।
- मन को शान्ति प्रदान करता है।
- इस आसन को करने से हमारे व्यक्तित्व का विकास होता है।

आकर्ण धनुरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- यह आसन छाती, कंधों तथा गर्दन की मांसपेशियों को विकसित करता है, इसलिए विकसित होते छोटे बच्चों के लिए बहुत लाभकारी है।
- गर्दन एवं कन्धों के दर्द और कड़ेपन को दूर करता है।
- शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को सुधारता है।
- मांसपेशियों में शिथिलता आती है, जिससे सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस और कन्धों एवं भुजाओं का कड़ापन दूर हो जाता है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- शरीर का कड़ापन दूर होने से मन को भी विश्राम प्राप्त होता है।
- मानसिक शान्ति आती है और आत्मविश्वास बढ़ता है।

ताड़ासन

शारीरिक तथा चिकित्सात्मक लाभ

- यह आसन शारीरिक सन्तुलन का विकास करता है।
- पूरी रीढ़ की हड्डी तनती है और फिर शिथिल होती है, जिससे स्नायुओं के अवरोध दूर होते हैं।
- यह आमाशय की पेशियों और आँतों को तानता है, इसलिए उदर की पेशियों और स्नायुओं को शक्ति प्रदान करने के लिए उपयोगी है।

- इस अभ्यास को करने से पैर, उदर एवं पीठ की सभी मांसपेशियाँ तनती हैं।
- यह अभ्यास रक्त-संचालन को सक्रिय करने में सहायक होता है।
- इसका अभ्यास करने से लम्बाई बढ़ती है।
- इस अभ्यास में वक्ष फैलता है, जिससे गहरी श्वास लेने में आसानी होती है।
- सुबह दो-तीन गिलास पानी पीकर इसका अभ्यास करने से कब्ज दूर होती है।
- शंख प्रक्षालन की क्रिया में इसका उपयोग होता है।

तिर्यक ताड़ासन

शारीरिक तथा चिकित्सात्मक लाभ

- इस आसन के लाभ ताड़ासन के समान ही हैं।
- पैरों, उदर एवं पीठ की सभी मांसपेशियों को तानने में सहायक होता है।
- इस अभ्यास से कमर, नितम्ब तथा बगल की मांसपेशियों की चर्बी घटती है।
- यह कमर के बगल की मालिश करता है और उन पेशियों का व्यायाम कराता है, जो वैसे कभी उपयोग में नहीं आती हैं।
- यह दायीं और बायीं बगल की पेशियों में सन्तुलन लाता है।
- यह अभ्यास उदर के आंतरिक अंगों की मालिश करता है, पाचन तंत्र को समंजित करता है।
- शंख प्रक्षालन की क्रिया में इसका उपयोग होता है।

कटि चक्रासन

शारीरिक तथा चिकित्सात्मक लाभ

- इस अभ्यास में कमर, पीठ, कूल्हों और मेरुदण्ड का व्यायाम होता है और इन अंगों को नयी ऊर्जा मिलती है।
- पीठ के कड़ेपन को दूर करता है, जिससे उठने-बैठने में होने वाली समस्या दूर हो जाती है।
- शरीर में हल्कापन आता है।
- शरीर के तनाव को दूर करने के लिए दिन में किसी भी समय इसका अभ्यास किया जा सकता है।
- इस अभ्यास से कमर की चर्बी के पुनर्वितरण में सहायता मिलती है।
- शंख प्रक्षालन की क्रिया में इसका उपयोग होता है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- मानसिक तनाव को दूर करने के लिए दिन में किसी भी समय इसका अभ्यास किया जा सकता है।

मेरु पृष्ठासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- इस आसन से पीठ की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।
- यह आसन रीढ़ को तानता और उसे सुदृढ़ बनाता है।
- यह आसन कमर के चारों ओर जमा चर्बी को शरीर के अन्य अंगों में बाँट देता है।

उत्तानासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- यह आसन पीठ के मध्य भाग की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है।
- गर्भाशय की मालिश कर उसे शक्ति प्रदान करता है।
- इसके अभ्यास से जाँघों का भीतरी भाग, घुटने तथा टखने भी शक्ति प्राप्त करते हैं।
- यह शरीर में रक्त संचार को बढ़ाता है।
- शरीर में प्राण के प्रवाह को बढ़ाकर उसे नयी ऊर्जा प्रदान करता है।

समकोणासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- यह आसन शरीर में संतुलन स्थापित करता है।
- शारीरिक तनाव को दूर करता है।
- विशेष रूप से छाती के पीछे पीठ के ऊपरी हिस्से की मालिश करता है।
- रीढ़ की हड्डी के टेढ़ेपन को दूर करता और उसे मजबूत बनाता है।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- यह आसन शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करता है।

द्विकोणासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- यह आसन रीढ़ तथा कंधों के बीच के भाग को शक्ति प्रदान करता है।
- छाती तथा गर्दन को विकसित करता है।
- बढ़ते हुए युवाओं के लिए विशेष रूप से लाभदायक है।

मानसिक व्यावहारिक लाभ

- यह आसन शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करता है।

त्रिकोणासन

शारीरिक और चिकित्सात्मक लाभ

- पूरे शरीर को शक्ति प्रदान करने के लिए इस आसन का अभ्यास हर दिन कुछ सप्ताह तक करना चाहिए।
- यह दोनों बगल की मांसपेशियों, कमर और पैरों के पिछले भाग पर प्रभाव डालता है।
- यह स्नायविक तनाव को दूर करने में विशेष रूप से लाभकारी है।
- यह अभ्यास कब्ज को दूर कर भूख को बढ़ाता है।
- इस अभ्यास से पेट के आंतरिक अंगों की अच्छी तरह से मालिश होती है।
- यह पाचन शक्ति को सुधारता है।
- यह कमर की अतिरिक्त चर्बी को घटाता है।
- इस आसन के नियमित अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला बनता है तथा उसके स्नायु मजबूत बनते हैं।

मानसिक और व्यावहारिक लाभ

- इस अभ्यास से मानसिक तनाव में कमी आती है।
- यह अभ्यास बढ़ती उम्र की लड़कियों के लिए विशेष लाभकारी है।
- निराशा को दूर करता है।

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार शरीर के सभी जोड़ों को ढीला करने, मांसपेशियों को लचीला बनाने और उनमें खिंचाव लाने के साथ-साथ आन्तरिक अंगों की मालिश करने वाला अकेला अभ्यास है। एक ओर जहाँ यह उत्तम स्वास्थ्य और ऊर्जा प्रदान करता है, वहीं दूसरी ओर यह सहज सजगता और बौद्धिक जागृति के लिए उपयोगी है। यह अपने आप में एक सम्पूर्ण साधना है। इसे सभी अभ्यासों में सबसे ऊपर रखा गया है। सूर्य नमस्कार दिन में किसी भी समय किया जा सकता है। यह अभ्यास हमारे शरीर की थकान व तनाव को हटाकर फुर्ती व ताजगी लाता है। सूर्य नमस्कार के अनेकानेक लाभ हैं। स्वामी शिवानन्द जी ने इसे यौगिक टॉनिक कहा है।

यह बदहजमी, कब्ज, रीढ़ की हड्डी सम्बन्धी दोष, कमर दर्द, इत्यादि अनेक प्रकार के रोगों में भी विशेष रूप से लाभकारी है। सूर्य नमस्कार सम्पूर्ण शरीर को स्वस्थ रखता है। यह बच्चों के लिए अत्यन्त लाभकारी है, क्योंकि सूर्य नमस्कार के अभ्यास से शरीर के प्रत्येक अंग का विकास सुचारु रूप से होता है। यह रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाकर पूरे शरीर में ताजे रक्त का संचार करता है।

सूर्य नमस्कार में 7 अभ्यास और 12 स्थितियाँ होती हैं। इन्हीं 12 स्थितियों को क्रम से दुहरा कर करने से एक चक्र पूरा होता है। प्रत्येक स्थिति के साथ एक मंत्र जुड़ा होता है, जिसे स्थिति के साथ दुहराने से मन पर बड़ा शक्तिशाली प्रभाव पड़ता है। सूर्य नमस्कार के सात अभ्यास निम्नलिखित हैं—1. प्रणामासन, 2. हस्त उत्तानासन, 3. पादहस्तासन, 4. अश्व संचालनासन, 5. पर्वतासन, 6. अष्टांग नमस्कार, 7. भुजंगासन।



शारीरिक एवं चिकित्सात्मक लाभ

- सूर्य नमस्कार के अभ्यास से मस्तिष्क में रक्त-संचार बढ़ता है।
- भुजाओं और कन्धों की मांसपेशियों का व्यायाम होता है और उन्हें शक्ति प्राप्त होती है।
- यह फेफड़ों को फैलाता है। इस अभ्यास से फेफड़ों में भरी दूषित वायु बाहर निकलती है और उसके स्थान पर ऑक्सीजन मिश्रित वायु फेफड़ों को मिलती है। ऑक्सीजन मिश्रित शुद्ध रक्त जब मस्तिष्क को मिलता है, तो मस्तिष्क की स्थिति भी शुद्ध, स्वस्थ और निर्मल हो जाती है।
- यह अभ्यास पूरे शरीर में ताजे रक्त का संचार करता है।
- मेरुदण्ड के स्नायुओं के दबाव को सामान्य बनाता है तथा उनमें ताजे रक्त का संचार करने में सहायक होता है।

- मेरुदण्ड के स्नायुओं को पुष्ट करता है और विशेष रूप से मेरुदण्ड के ऊपरी भाग में, जो कंधों के मध्य स्थित है, रक्त-संचार बढ़ाता है।
- मेरुदण्ड को धनुषाकार बनाने से उसमें व उसकी मांसपेशियों में लचीलापन आता है और मेरुदण्ड के प्रमुख स्नायुओं को नयी शक्ति मिलती है।
- इस अभ्यास में पेट के सभी अंग क्रमिक रूप से खिंचते और संकुचित होते हैं। इससे आंतरिक अंगों की अच्छी तरह मालिश होती है और उनकी कार्य प्रणाली सुधरती है। पाचन-शक्ति बढ़ती है। अभ्यास की सातवीं स्थिति में पेट भीतर की ओर खिंचता है। इससे पेट के अवयवों में रुका हुआ रक्त निचुड़ता है और उसकी जगह शुद्ध नये रक्त की आपूर्ति होती है। जिससे अपचन तथा कब्ज से छुटकारा मिलता है।
- इस अभ्यास से सम्पूर्ण उदर प्रदेश को शक्ति प्राप्त होती है।
- यह आसन पेट और आँतों की पेशियों को पूरी तरह तानता है और पेट के रोगों को ठीक करने या रोकने के लिए उपयोगी है।
- इस अभ्यास से मोटापा भी घटता है। यह चुल्लिका ग्रन्थि पर प्रभाव डालता है और चयापचय की गति में वृद्धि करता है।
- पैरों और भुजाओं की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है तथा सीने को विकसित करता है। यह जाँघों, घुटनों, टखनों को शक्ति प्रदान करता है।
- इस अभ्यास से गुर्दों की मालिश होती है और उन्हें पर्याप्त मात्रा में रक्त मिलता है। यह यकृत को भी शक्ति प्रदान करता है और एड्रीनल ग्रंथियों की मालिश करता है।
- यह रक्त परिसंचरण तंत्र, श्वसन और पाचन प्रणाली सहित समस्त शारीरिक संस्थानों का उद्दीप्त करता और सन्तुलित बनाता है।
- इस अभ्यास को करने से शरीर के विभिन्न अंगों में स्नायुओं की मालिश होती है। उन्हें विश्राम मिलता है और वे शक्ति सम्पन्न बनते हैं।
- सूर्य नमस्कार का प्रभाव हमारे शरीर की अंत:स्रावी ग्रन्थियों पर पड़ता है, जिनसे निकले हार्मोन सीधे हमारे रक्त से मिलते हैं तथा हमारी आकृति, सौन्दर्य, साहस, पराक्रम और भावनाओं का विकास करते हैं।

मानसिक एवं व्यावहारिक लाभ

- यह अभ्यास व्यक्तित्व के मानसिक एवं बौद्धिक स्तरों को उन्नत बनाता है।
- यह सम्पूर्ण शरीर और मन को सन्तुलित रखता है।

- इसके अभ्यास से भावनात्मक और शारीरिक विकास साथ-साथ होता है।
- यह व्यक्तित्व के रचनात्मक पक्ष को विकसित करता है।
- इस अभ्यास को करने से एकाग्रता एवं शान्ति प्राप्त होती है।
- मन एवं मस्तिष्क के बीच सन्तुलन स्थापित कर कार्य में एकाग्रता लाती है।
- मानसिक तनाव से मुक्ति मिलती है और सारे शरीर में फुर्ती आती है।
- शरीर को लचीला एवं स्वस्थ बनाए रखने के लिए सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास प्रभावशाली उपाय है।
- इसके अभ्यास से नींद एवं आलस्य दूर होते हैं।
- शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर नयी शक्ति एवं स्फूर्ति मिलती है, विचारशक्ति पैनी होती है, मन सकारात्मक एवं शक्तिशाली बनता है।
- दिन में कभी भी थकान का अनुभव होने पर सूर्य नमस्कार करते ही शारीरिक व मानसिक ताजगी और स्फूर्ति का अनुभव होने लगता है।
- यह अभ्यास क्रोध, निराशा और भावनात्मक विक्षेपों को दूर करके भावनात्मक स्थायित्व प्राप्त करने में सहायक होता है।

बच्चों के लिए सूर्य नमस्कार के लाभ

सूर्य नमस्कार बच्चों के लिए एक सम्पूर्ण अभ्यास है। जब श्वास के तालमेल के साथ सूर्य नमस्कार की बारह स्थितियों का अभ्यास किया जाता है, तो सभी मांसपेशियों, जोड़ों और शरीर के आन्तरिक अवयवों पर इसका गहरा प्रभाव पड़ता है।

- इस अभ्यास से बच्चों का दिमाग तेज होता है।
- बच्चों में सीखने की उत्सुकता, एकाग्र होने, ग्रहण करने तथा अभिव्यक्ति की क्षमता बढ़ती है, फलस्वरूप कार्य करने की क्षमता में वृद्धि होती है।
- सूर्य नमस्कार द्वारा बच्चों की प्रचुर शारीरिक ऊर्जा का रचनात्मक उपयोग उनके शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए किया जाता है।
- बढ़ते बच्चों में बाल्यावस्था और किशोरावस्था के बीच जो संधिकाल होता है, यह उसमें सन्तुलन लाता है।
- यह अभ्यास बच्चों में पीनियल ग्रंथि के क्षय की गति को मंद कर बाल भावनाओं को सन्तुलित करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- सूर्य नमस्कार के अभ्यास से शरीर के प्रत्येक अंग का विकास सुचारु रूप से होता है।

प्रश्नावली

आँखों के यौगिक अभ्यास

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. आँखों की क्षमता के ह्रास के क्या क्या कारण हैं?
   - ☐ अत्यधिक तनाव और असन्तुलित श्रम
   - ☐ विषाक्त भोजन और सन्तुलित आहार की कमी
   - ☐ वैज्ञानिक उपकरणों की अदृश्य तीक्ष्ण किरणें
   - ☐ उपर्युक्त सभी
2. आँखों के यौगिक अभ्यास के पूर्व क्या तैयारी करनी चाहिए?
   - ☐ देर तक आँखें बन्द कर बैठते हैं
   - ☐ आँखों में ठंडे जल की कुछ छींटे 10 बार मारते हैं
   - ☐ दोनों आँखों को बारी-बारी से खोलते और बन्द करते हैं
   - ☐ अभ्यास के पूर्व थोड़ी देर शवासन करते हैं
3. आँखों पर हथेलियों को रखने के अभ्यास के पूर्व हथेलियों को कैसे गर्म करते हैं?
   - ☐ सूर्य की धूप में गर्म होते हैं
   - ☐ मुँह के भाव से गर्म करते हैं
   - ☐ आपस में रगड़कर गर्म करते हैं
   - ☐ हल्के गर्म जल में डुबाकर गर्म करते हैं
4. गर्म हथेलियों को आँखों पर रखने से क्या लाभ होता है?
   - ☐ आँखों की पेशियों को विश्रान्ति और पुनर्जीवन मिलता है
   - ☐ दृष्टि दोष में सुधार होता है
   - ☐ श्वेट पटल (कार्निया) और लेंस के बीच प्रवाहित जलीय द्रव्य का संचरण बढ़ता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
5. गर्म हथेलियों को आँखों पर कितनी देर रखते हैं?
   - ☐ जब तक आँखें हथेलियों की गर्मी को अवशोषित न कर लें
   - ☐ जब तक हाथ थक न जाए
   - ☐ पाँच मिनट तक
   - ☐ उपर्युक्त कोई भी नहीं

6. दायें-बायें देखने वाले अभ्यास में हाथों की स्थिति कैसी रहती है?
- ☐ कन्धों की ऊँचाई पर दोनों ओर सीधे फैले हुए
- ☐ कन्धों की ऊँचार्ठ पर सामने की ओर फैले हुए
- ☐ दोनों हाथ घुटनों पर ☐ दोनों हाथ बगल में जमीन पर

7. दायें-बायें देखने में आँखों की गति किस क्रम में होती है?
- ☐ भ्रूमध्य-बायाँ अँगूठा-दायाँ अँगूठा-भ्रूमध्य
- ☐ दायाँ अँगूठा-बायाँ अँगूठा-भ्रूमध्य-बायाँ अँगूठा-दायाँ अँगूठा
- ☐ बायाँ अँगूठा -भ्रूमध्य-दायाँ अँगूठा-भ्रूमध्य-बायाँ अँगूठा
- ☐ भ्रूमध्य-दायाँ अँगूठा-बायाँ अँगूठा-भ्रूमध्य-दायाँ अँगूठा-भ्रूमध्य-बायाँ अँगूठा-भ्रूमध्य-बायाँ अँगूठा

8. इस अभ्यास से क्या लाभ है?
- ☐ भेंगापन में सुधार होता है
- ☐ निरन्तर पढ़ने-लिखने से आँखों के स्नायुओं में उत्पन्न तनाव से छुटकारा मिलता है
- ☐ दोनों में कोई नहीं ☐ दोनों ही

9. सामने और तिरछे देखने के अभ्यास में हाथों की स्थिति कैसी रहेगी?
- ☐ दोनों हाथ दोनों बगल में फैले हुए
- ☐ एक हाथ बगल में कन्धे की ऊँचाई पर फैला हुआ और दूसरा घुटने पर
- ☐ दोनों हाथ घुटने पर ☐ दोनों हाथ सामने की ओर फैले हुए

10. इस अभ्यास में दृष्टि कहाँ कहाँ पर केन्द्रित की जाती है?
- ☐ पहले बगल वाले अँगूठे पर फिर घुटने पर वाले अँगूठे पर फिर वापस बगल वाले पर
- ☐ पहले फैले हुए पैरों की अँगूठे पर फिर घुटने पर वाले अँगूठे पर
- ☐ पहले नासिकाग्र पर फिर बगल वाले अँगूठे पर
- ☐ पहले बगल वाले अँगूठे पर फिर नासिकाग्र पर फिर बगल वाले वापस

11. इस अभ्यास में सिर की स्थिति कैसी रहती है?
- ☐ एक बार दायें मुड़ता है एक बार बायें मुड़ता है
- ☐ पूरे अभ्यास में सीधा सामने की ओर स्थिर रहता है
- ☐ सिर थोड़ा नीचे झुका रहता है
- ☐ सिर थोड़ा ऊपर उठा रहता है

12. दृष्टि को वृत्ताकार घुमाने वाले अभ्यास में हाथों की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?

☐ दोनों हाथ सामने फैले हुए और अँगूठे ऊपर की ओर

☐ दोनों हाथ बगल में फैले हुए और अँगूठे ऊपर की ओर

☐ एक हाथ बगल में फैला हुआ और दूसरा घुटने पर, अँगूठा ऊपर की ओर

☐ एक हाथ की मुट्ठी घुटने पर और दूसरी घुटने से थोड़ा ऊपर, कुहनी सीधी और अँगूठे ऊपर की ओर

13. इस अभ्यास में आँखें कहाँ केन्द्रित रहती हैं?

☐ दायें हाथ के अँगूठे पर ☐ वृत्त बनाने वाले हाथ के अँगूठे पर

☐ बायें हाथ के अँगूठे पर ☐ स्थिर रहने वाले हाथ के अँगूठे पर

14. दृष्टि को ऊपर नीचे करने वाले अभ्यास में प्रारम्भिक अवस्था में हाथों की मुठ्ठियाँ कहाँ रहती हैं?

☐ बाँया हाथ बायें तरफ, दाँया हाथ दायीं तरफ

☐ अँगूठा ऊपर रखते हुए दोनों हाथों की अँगुलियाँ सटी हुई

☐ अँगूठा ऊपर की ओर रखते हुए दोनों हाथों की मुठ्ठियाँ घुटनों पर

☐ अँगूठे ऊपर की ओर रखते हुए दोनों मुठ्ठियाँ आँखों के सामने

15. इस अभ्यास दृष्टि किसका अनुसरण करेगी?

☐ जो हाथ ऊपर और नीचे जाएगा उसके अँगूठे पर

☐ जो हाथ घुटने पर रहेगी

☐ फैले हुए पैरों के अँगूठे पर

☐ भ्रूमध्य पर

16. प्रारम्भिक नासिकाग्र दृष्टि में प्रारम्भिक स्थिति कैसी रहती है?

☐ दोनों पैर और दोनों हाथ आगे सीधे फैले हुए

☐ सुखासन में बैठकर दाहिनी भुजा नाक के सामने सीधी फैली हुई

☐ एक हाथ और एक पैर सीधे फैले हुए

☐ सुखासन में बैठकर दोनों भुजायें नाक के सामने सीधी फैली हुई

17. इस अभ्यास में फैली हुई भुजा की स्थिति कैसी होती है?

☐ कुछ देर नजदीक और कुछ देर दूर देखते

☐ 5 सैकण्ड नासिकाग्र पर और फिर 5 सैकण्ड दूर क्षितिज पर

☐ 10 बार दूर फिर दस बार नजदीक देखते हैं

☐ 10 बार दूर देखने के बाद आँखों को विश्राम देते हैं

शिथिलीकरण के आसन

1. शिथिलीकरण के आसनों के क्या लाभ हैं?
   - ☐ मेरुदण्ड और उससे सम्बन्धित संरचनाओं को सुखद शिथिलता प्राप्त होती है
   - ☐ शारीरिक और मानसिक तनाव दूर होता है
   - ☐ मानसिक शान्ति प्राप्त होती है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
2. शिथिलीकरण के पाँच आसनों का समूह कौन है?
   - ☐ शवासन, अद्वासन, ज्येष्टिकासन, मकरासन, मत्स्यक्रीड़ासन
   - ☐ शवासन, मकरासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, वज्रासन
   - ☐ शवासन, मकरासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, वज्रासन
   - ☐ अद्वासन, मकरासन, शवासन, सुखासन, शशांकासन
3. शवासन में शरीर की स्थिति कैसी रहती है?
   - ☐ पैरों के बीच थोड़ा फासला रखते हुए पीठ के बल लेटते हैं
   - ☐ पैरों को सटाकर पीठ के बल लेटते हैं
   - ☐ पैरों को एक-दूसरे पर रखकर पीठ के बल लेटते हैं
   - ☐ एक शव के समान लेट जाते हैं
4. शवासन में भुजाओं की स्थिति कहाँ रहती है?
   - ☐ भुजायें बगल में सटी रहती हैं और अँगुलियाँ मुड़ी रहती हैं
   - ☐ भुजायें बगल में फैले रहते हैं, अँगुलियाँ सीधी रहती हैं
   - ☐ भुजायें शरीर से 15 सेंटीमीटर दूर सीधी और अँगुलियाँ थोड़ी मुड़ी रहती हैं
   - ☐ भुजायें छाती पर रहती हैं, अँगुलियाँ आपस में मिली रहती हैं
5. आसनों के अभ्यास के क्रम में शवासन कितनी देर करना चाहिए?
   - ☐ समय की उपलब्धता के अनुसार
   - ☐ आसनों के अभ्यास के बीच 1 से 2 मिनट
   - ☐ शरीर के शिथिल होने तक ☐ श्वास के सामान्य होने तक
6. शवासन के लाभ क्या हैं?
   - ☐ सम्पूर्ण मानोकायिक संस्थान को तनावमुक्त करता है
   - ☐ इससे शरीर के प्रति सजगता बढ़ती है
   - ☐ आंतरिक अंगों के प्रति सजगता बढ़ती है
   - ☐ उपयुक्त सभी

7. अद्वासन में शरीर की स्थिति कैसी रहती है?

☐ पेट के बल लेटते हैं ☐ हथेलियाँ जमीन का स्पर्श करती हैं

☐ भुजायें सिर का स्पर्श कर सामने फैली रहती हैं

☐ उपर्युक्त सभी

8. इस आसन के समय श्वसन कैसे होता है?

☐ गहरा और लम्बा ☐ स्वाभाविक और लयपूर्ण

☐ उपर्युक्त दोनों ☐ दोनों में कोई नहीं

9. अद्वासन का क्या लाभ है?

☐ नींद अच्छी आती है

☐ स्लिप डिस्क और कड़ी गर्दन में लाभ होता है

☐ मन शान्त होता है ☐ कब्ज दूर होता है

10. ज्येष्टिकासन में शारीरिक स्थिति कैसी रहती है?

☐ हाथों की अँगुलियाँ आपस में फँसाकर सिर या गर्दन पर रखते हैं

☐ ललाट भूमि पर टिकार पेट के बल लेटते हैं

☐ कुहनियाँ जमीन पर टिकी रहती हैं

☐ उपर्युक्त सभी

11. इस आसन में सजगता कहाँ रहनी चाहिए?

☐ केवल गर्दन के क्षेत्र पर

☐ श्वास और सम्पूर्ण शरीर के शिथिलीकरण पर

☐ पूरे शरीर के तनाव पर ☐ पूरे मेरुदण्ड पर

12. किस रोग में इससे लाभ मिलता है?

☐ कब्ज में ☐ कमर दर्द में

☐ अनिद्रा में ☐ सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइसिस में

13. मकरासन में प्रारम्भिक स्थिति क्या होती है?

☐ पेट के बल लेटते हैं ☐ पीठ के बल लेटते हैं

☐ दाहिनी करवट लेटते हैं ☐ बायीं करवट लेटते हैं

14. इस आसन में हाथों की स्थिति क्या होती है?

☐ हाथ बगल में फैले रहते हैं

☐ हाथ सिर से सटे हुए आगे फैले रहते हैं

☐ दोनों हाथों की अँगुलियाँ फँसाकर पीठ पर रखते हैं

☐ कुहनियाँ जमीन पर टिकाकर ठुड्ढी उठाकर हथेलियों पर रखते हैं

15. मकरासन में शरीर के किन दो बिन्दुओं पर प्रभाव महसूस होता है?

☐ गर्दन और कुहनी पर ☐ गर्दन और पीठ के निचले भाग पर

☐ पीठ के निचले भाग और पेट पर

☐ पूरे मेरुदण्ड और पैर के पंजों पर

16. यह आसन किन्हें नहीं करना चाहिए?

☐ जिनका गर्दन में दर्द हो ☐ जिनको घुटनों में दर्द रहता हो

☐ पीठ की समस्या वाले व्यक्ति को जो पीठ में दर्द महसूस करें

☐ जिनको सिर में दर्द हो

17. इसका क्या लाभ है?

☐ स्लिप डिस्क, साइटिका अथवा मेरुदण्ड के किसी भी गड़बड़ी में प्रभावकारी है

☐ कशेरुक स्तम्भ को स्वाभाविक आकार देने में सहायक होता है

☐ दमा और फेफड़े के पीड़ित लोगों को लाभ मिलता है

☐ उपर्युक्त सभी

18. मत्स्य क्रीड़ासन में शरीर की प्रारम्भिक स्थिति कैसी रहती है?

☐ पीठ के बल लेटते हैं ☐ पेट के बल लेटते हैं

☐ दाहिनी करवट लेटते हैं ☐ बायीं करवट लेटते हैं

19. पैरों की स्थिति कैसी रहती है?

☐ एक पैर सीधा और दूसरा पैर मोड़कर घुटनों के पास

☐ दोनों पैर सीधा

☐ दोनों पैर मोड़कर घुटने नाभि के पास

☐ उपर्युक्त कोई नहीं

20. यह अभ्यास करते समय शारीरिक सजगता कहाँ रहती है?

☐ घुटने और कुहने के सटे होने पर

☐ श्वास और सम्पूर्ण शरीर के शिथिलीकरण पर

☐ नासिका में चल रहे श्वास पर

☐ पूरे शरीर के तनाव पर

21. इस आसन के क्या लाभ है?

☐ आँतों के खिंचाव द्वारा पाचन क्रमाकुंचन उत्प्रेरित होता है

☐ पेट के स्नायुयों को शिथिल कर साइटिका के दर्द में आराम पहुँचाता है

☐ दोनों में कोई नहीं ☐ उपर्युक्त दोनों

ध्यान के आसन

1. ध्यान के आसनों का मुख्य उद्देश्य क्या है?
   - ☐ बिना प्रयास के शरीर को स्वत: एक स्थिति में रहने की क्षमता प्रदान करना
   - ☐ शरीर को बिना हिलाये-डुलाये एक ही स्थिति में बने रहने की क्षमता प्राप्त करना
   - ☐ ध्यान की स्थिति निर्मित करना
   - ☐ उपयुक्त में से कोई नहीं
2. ध्यान के आसनों की तैयारी के लिए कौन-से आसन उपयोगी हैं?
   - ☐ अर्द्ध तितली, पूर्ण तितली, वायु निष्कासन और कौआ चाल
   - ☐ शवासन, मकरासन और वज्रासन
   - ☐ नौका संचालन, चक्की चालन और भद्रासन
   - ☐ गत्यात्मक मेरुवक्रासन और सुप्त उदराकर्षण आसन
3. ध्यान के आसनों में किस पैर को ऊपर रखा जाना चाहिए?
   - ☐ दाहिना पैर ☐ बायाँ पैर
   - ☐ सुविधानुसार दोनों में कोई भी
   - ☐ एक के बाद एक पैर
4. सुखासन में पैरों की स्थिति कैसी रहती है?
   - ☐ दायें पैर का पंजा बायें पैर के पंजे से सटा हुआ
   - ☐ दायें पैर का पंजा बायीं जाँघ के नीचे और बायें पंजा दायीं जाँघ के नीचे
   - ☐ दोनों पैर सामने फैले और घुटने सटे हुए
   - ☐ दायाँ पैर बायीं जाँघ पर और बायाँ
5. सुखासन में हाथों की स्थिति कैसी रहती है?
   - ☐ दायें हाथ से दायें पैर का पंजा और बायें हाथ से बायाँ पंजा पकड़े हुए
   - ☐ दायाँ और बायाँ हाथ प्रणाम मुद्रा में मिला हुआ
   - ☐ दोनों हाथ बगल में जमीन पर
   - ☐ दायाँ हाथ दायें घुटने पर और बायाँ हाथ बायें घुटने पर
6. सुखासन के क्या लाभ है?
   - ☐ ध्यान के आसनों में सुखासन सरलतम आसन है
   - ☐ शारीरिक और मानसिक सन्तुलन प्रदान करता है
   - ☐ तनाव दूर करता है
   - ☐ श्वास को सहज बनाता है

7. पद्मासन में पैरों की स्थिति कैसी रहती है?
- ☐ दोंनों पैरों को मोड़कर पंजे एक दूसरी जाँघ पर
- ☐ दोनों पैर का तलवा मिलाकर शरीर के निकटतम
- ☐ दोनों पैर पीछे की ओर मुड़े हुए
- ☐ दोनों पैर मोड़कर एक-दूसरे के ऊपर

8. यह आसन किनके लिए वर्जित है?
- ☐ साइटिका के रोगी के लिए
- ☐ मेरुदण्ड के निचले भाग में संक्रमण से पीड़ित व्यक्ति के लिए
- ☐ उपयुक्त दोनों
- ☐ उपर्युक्त कोई भी नहीं

9. पद्मासन के लाभ क्या हैं?
- ☐ लम्बे समय तक शरीर स्थिर रखा जा सकता है
- ☐ इस आसन में मन शान्त हो जाता है
- ☐ आमाशय को खून की अतिरिक्त आपूर्ति मिलती है
- ☐ उपर्युक्त सभी

10. सिद्धासन में पैरों की स्थिति कैसी रहती है?
- ☐ दोनों पैर मुड़े और टखने एक-दूसरे के ऊपर
- ☐ दोनों पैर एक दूसरे के ऊपर
- ☐ दोनों पैर मुड़े और तलवे आपस में सटे हुए
- ☐ दोनों पैर मुड़े और घुटने एक-दूसरे के ऊपर

11. सिद्धासन में पैर की एड़ियों की स्थिति कहाँ रहती है?
- ☐ दोनों एड़ियाँ आपस में मिली हों
- ☐ एक एड़ी मूलाधार और दूसरी जननांग के ठीक ऊपर
- ☐ एड़ियाँ नितम्बों के बगल में
- ☐ इनमें से कोई नहीं

12. सिद्धासन में पैरों के पंजे कहाँ रहते हैं?
- ☐ आपस में मिले रहते हैं
- ☐ एक-दूसरे के ऊपर रहते हैं
- ☐ एक दूसरे जाँघ के ठीक ऊपर
- ☐ परस्पर एक दूसरे पैर के जाँघ और पिंडली के बीच फँसे हुए

13. सिद्धासन के लाभ क्या हैं?

☐ मस्तिष्क उद्दीप्त और तंत्रिका तन्त्र शान्त होता है
☐ प्रजनन संस्थान और रक्तचाप को संतुलित करता है
☐ प्रजननशील हार्मोन पर नियंत्रण प्राप्त होता है
☐ उपर्युक्त सभी

14. सिद्धयोनि आसन किसके लिए है?

☐ सबके लिए ☐ स्त्रियों के लिए
☐ वृद्धों के लिए ☐ बच्चों के लिए

15. सिद्धयोनि आसन में एड़ियों का दबाव कहाँ पड़ता है?

☐ निचली एड़ी का योनि के भगोष्ठ पर ऊपर वाली का भगशिश्न पर
☐ दोनों एड़ियों का योनि मुख पर
☐ दोनों एड़ियों का पेट के निचले भाग पर
☐ दोनों एड़ियों का योनि के सामने एक दूसरे पर

16. स्वस्तिकासन में पैरों की स्थिति कैसी रहती है?

☐ बायाँ तलवा दायीं जाँघ से सटा हुआ और दायाँ बायीं जाँघ और पिण्डली के बीच
☐ दायाँ तलवा बायीं जाँघ से सटा हुआ और बायाँ दायीं जांघ और पिण्डली के बीच
☐ दायाँ तलवा बायीं जाँघ से सटा हुआ, बायाँ दायें जाँघ पर
☐ उपर्युक्त में से कोई नहीं

17. स्वस्तिकासन के लाभ क्या हैं?

☐ स्फीत शिरा और पैरों में द्रव अवरोधन से पीड़ितों को लाभ होता है
☐ ऊपर के अंगों में रक्त संचार बढ़ाता है
☐ नीचे के अंगों में अवरुद्ध रक्त को ऊपर भेजता है
☐ उपर्युक्त में से कोई नहीं

18. स्वस्तिकासन में पैरों की स्थिति में क्या सावधानी रखनी होती है?

☐ एड़ी और मूलाधार में सम्पर्क न हो
☐ एड़ी और जघनास्थि के बीच कोई सम्पर्क न रहे
☐ उपर्युक्त दोनों
☐ उपर्युक्त में से कोई नहीं

19. ध्यान वीरासन में पैरों की स्थिति कैसी होती है?

☐ दोनों पैरों को मोड़कर दोनों तलवों को सटा देते हैं

☐ दोनों पैरों को मोड़कर एक-दूसरे पर इस प्रकार रखते हैं कि घुटने ठीक एक दूसरे पर हों

☐ दोनों पैरों को पीछे मोड़ते हैं, एड़ियाँ नितम्ब के पास रहती हैं

☐ उपर्युक्त कोई नहीं

20. ध्यान वीरासन में पैरों की एड़ियाँ कहाँ रहती हैं?

☐ बायीं एड़ी दायें नितम्ब के साथ और दायीं बायें नितम्ब के साथ सटी हुई

☐ बायीं एड़ी बायें नितम्ब के पास और दायीं दायें नितम्ब के पास

☐ बायीं एडीं दायें घुटने के पास ☐ उपर्युक्त में से कोई नहीं

21. ध्यान वीरासन के एक प्रमुख लाभ क्या हैं?

☐ दीर्घकाल तक बैठने में सुविधाजनक है

☐ श्रोणिय संरचना को प्रभावित करता है

☐ कुल्हों की चर्बी कम करता है

☐ आमाशय को अतिरिक्त रक्त की आपूर्ति करता है

22. ध्यान वीरासन में हाथों की स्थिति कहाँ रहती है?

☐ प्रणाम मुद्रा में छाती के सामने

☐ दोनों हाथ घुटनों पर या पंजों पर

☐ दोनों हाथ की अँगुलियाँ फँसा कर सिर पर

☐ दोनों हाथ पेट के पास सटे हुए

23. ध्यान वीरासन में सजगता कहाँ रहती है?

☐ भ्रूमध्य पर ज्योति के प्रति ☐ श्वास पर गति के प्रति

☐ नासिकाग्र पर श्वास के प्रति ☐ नाभि पर मणिपुर के प्रति

24. सिंहासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या होती है?

☐ पद्मासन में बैठते हैं ☐ पैरों को फैलाकर बैठते हैं

☐ वज्रासन में बैठते हैं ☐ ऊँचे आसन पर बैठते हैं

25. सिंहासन में भुजाओं की स्थिति कैसी रहती है?

☐ भुजायें सीधी दोनों घुटनों के बीच हथेली जमीन पर

☐ भुजायें सीधी दोनों घुटनों के ऊपर

☐ भुजायें मुड़ी हुई हथेलियाँ कानों के पास

☐ भुजायें पीछे कमर पर

26. सिंहासन में आँखों की स्थिति कैसी रहती हैं?
- ☐ आँखें बन्द आन्तरिक दृष्टि भ्रूमध्य पर
- ☐ शाम्भवी मुद्रा और दृष्टि छत के किसी बिन्दु पर केन्द्रित
- ☐ आँखें खुली दृष्टि सामने
- ☐ उपर्युक्त कोई भी नहीं

27. सिंहासन के क्या लाभ हैं?
- ☐ ध्यानावस्था के लिए आवश्यक, प्राणिक शक्ति में सन्तुलन लाता है
- ☐ गहरे ध्यान अथवा गहन शान्ति की अवस्था आती है
- ☐ मानसिक परेशानी और तनाव में कमी आती है
- ☐ उपर्युक्त सभी

वज्रासन समूह के आसन

1. वज्रासन का प्रभाव शरीर में कहाँ पड़ता है?
- ☐ इड़ा नाड़ी पर
- ☐ कूर्म नाड़ी पर
- ☐ वज्र नाड़ी पर
- ☐ सुषुम्ना नाड़ी पर

2. वज्रासन में पैरों की स्थिति कैसी रहती है?
- ☐ पैर पीछे की ओर मुड़े और अँगूठे एक साथ एवं एड़ियाँ अलग
- ☐ पैर आगे की ओर फैले हुए और अँगूठे एवं एड़ियाँ एक साथ
- ☐ पैर सामने की ओर फैले हुए और अँगूठे ऊपर की ओर
- ☐ पैर पीछे मुड़े और अँगूठे तथा एड़ियाँ एक साथ

3. वज्रासन के अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ पर रहती है?
- ☐ भ्रूमध्य पर
- ☐ श्वसन क्रिया पर
- ☐ नासिकाग्र पर
- ☐ पैरों में हो रहे तनाव पर

4. वज्रासन के मुख्य लाभ क्या हैं?
- ☐ सम्पूर्ण पाचन तंत्र की कार्यक्षमता बढ़ती है
- ☐ श्रोणिप्रदेश में रक्त और स्नायविक आवेगों का प्रवाह परिवर्तित होता है
- ☐ महिलाओं के प्रसव में सहायक, मासिक स्राव की गड़बड़ी ठीक करता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

5. वज्रासन किनके लिए ध्यान का एकमात्र आसन है?
- ☐ लम्बे पैर वालों के लिए
- ☐ साइटिका और निचले मेरुदण्ड में विकार से पीड़ित व्यक्तियों के लिए
- ☐ स्त्रियों के लिए
- ☐ पेटी की बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति के लिए

6. आनन्द मदिरासन की प्रारम्भिक स्थिति कैसी रहती है
- ☐ शवासन में लेटते हैं ☐ सुखासन में लेटते हैं
- ☐ वज्रासन में लेटते हैं ☐ सिद्धासन में लेटते हैं

7. आनन्द मदिरासन में हाथ की हथेलियाँ कहाँ रहती हैं?
- ☐ एड़ियों के ऊपर ☐ सामने जाँघों पर
- ☐ कमर पर ☐ सुविधानुसार कहीं भी

8. आनन्द मदिरासन में श्वसन कैसा होता है?
- ☐ सहज स्वाभाविक धीमा गहरा श्वसन
- ☐ भ्रूमध्य से आज्ञाचक्र तक धीमा गहरा श्वसन लें और आज्ञा से भ्रूमध्य तक श्वास छोड़े
- ☐ नाभि से गले तक श्वास लें और गले से नाभि तक श्वास छोड़े
- ☐ नासिका छिद्रों में धीमा गहरा श्वसन

9. आनन्द मदिरासन के लाभ क्या हैं?
- ☐ आज्ञा चक्र को जाग्रत करता है
- ☐ मन को शान्त करता है
- ☐ तंत्रिकातंत्र को विश्रान्त करता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

10. पादादिरासन में प्रारम्भिक स्थिति कैसी होती है?
- ☐ पद्मासन में बैठते हैं ☐ सुखासन में बैठते हैं
- ☐ वज्रासन में बैठते हैं ☐ सिद्धासन में बैठते हैं

11. पादादिरासन हाथों की स्थिति कैसी रहती है?
- ☐ दायाँ हाथ बायीं काँख में और बायाँ दायीं काँख में दबा रहता है
- ☐ दायाँ हाथ बायीं जाँघ पर और बायाँ दायीं जांघ पर रहता है
- ☐ दोनों हथेलियाँ वक्ष के सामने प्रणाम मुद्रा में
- ☐ शरीर के सामने हथेलियाँ एक-दूसरे के ऊपर

12. पादादिरासन में हाथ के अँगूठे कहाँ रहते हैं?

☐ अँगुलियों के साथ बगल में दबे हुए

☐ अँगुलियाँ बगल में दबी हुई और अँगूठा बाहर मुड़े हुए

☐ अँगुलियाँ बगल में दबी और अँगूठे बाहर एवं ऊपर की ओर उठे हुए

☐ उपर्युक्त कोई नहीं

13. पादादिरासन का क्या लाभ है?

☐ दोनों काँखों में दबाव पड़ने से बन्द नासिकाछिद्र खुल जाते हैं

☐ प्राणायाम में सुविधा होती है

☐ स्वचालित तंत्रिका तंत्र में संतुलन आता है

☐ उपर्युक्त

14. पादादिरासन आध्यात्मिक सजगता कहाँ रहती है?

☐ मणिपुर चक्र पर ☐ आज्ञा चक्र पर

☐ अनाहत चक्र पर ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर

15. भद्रासन के लिए प्रारम्भिक स्थिति क्या है?

☐ पादादिरासन ☐ वज्रासन

☐ सिद्धासन ☐ पद्मासन

16. घुटनों की स्थिति क्या होगी?

☐ घुटने जितना संभव हो अलग रहें

☐ घुटने सटे रहेंगे

☐ घुटनों के बीच 10 सें.मी. की दूरी रहेगी

☐ उपर्युक्त कोई नहीं

17. भद्रासन में पैरों के पंजों की स्थिति क्या रहती है?

☐ पंजों को सटाकर रखेंगे, नितम्ब उसके ऊपर

☐ पंजे इतना अलग रहें कि नितम्ब और मूलाधार जमीन पर टिका रहे

☐ पंजे फैले रहें और एड़ियाँ सटी रहें, नितम्ब ऊपर

☐ पंजे सटे रहें और एड़ियाँ फैली रहें नितम्ब ऊपर

18. भद्रासन का क्या लाभ है?

☐ पैरों की थकावट दूर होती है

☐ नितम्बों की चर्बी कम होती है

☐ इसकी स्थिति से मूलाधार उत्तेजित होने लगता है

☐ पैरों में अधिक शक्ति आती है

19. शारीरिक सजगता कहाँ रहती है?

☐ स्वाभाविक श्वास अथवा नासिकाग्र पर

☐ स्वाभाविक श्वसन पर

☐ नासिकाग्र पर ☐ भ्रूमध्य पर

20. सिंहगर्जनासन में प्रारम्भिक स्थिति कैसी रहती है?

☐ वज्रासन में हाथ जाँघों पर ☐ सिद्धासन में हाथ सामने

☐ भद्रासन में हाथ घुटनों पर

☐ घुटनों के बीच 45 सें.मी. दूरी रख वज्रासन में

21. सिंहगर्जनासन में हाथ की स्थिति कैसी रहती है?

☐ हथेलियाँ घुटनों पर, अंगुलियाँ बाहर की ओर

☐ हथेलियाँ घुटनों के बीच जमीन पर, अँगुलियाँ आपस में फँसी हुईं

☐ जमीन पर, अंगुलियाँ शरीर की ओर

☐ हथेलियाँ एक-दूसरे पर, अंगुलियाँ सीधी

22. सिंहगर्जनासन में शरीर की स्थिति कैसी रहती है?

☐ पीठ को धनुषाकार बनाते हुए सिर आराम से पीछे की ओर झुका हुआ

☐ मेरुदण्ड सिर और गर्दन एक सीध में

☐ पीठ धनुषाकार और सिर सीधा

☐ पीठ धनुषाकार और सिर आगे झुका हुआ

23. सिंहगर्जनासन में श्वसन कैसे होता है?

☐ नाक से श्वास लें, मुँह से छोड़े

☐ नाक से धीरे-धीरे श्वास लें और धीरे-धीरे छोड़ें

☐ नाक से धीरे-धीरे श्वास लें, मुँह से 'आ' की ध्वनि के साथ छोड़े

☐ मुँह से श्वास लें और 'आ' की ध्वनि के साथ मुँह से ही छोड़े

24. सिंहगर्जनासन का लाभ क्या है?

☐ तुतलाने, हकलाने, घबराने वालों के लिए विशेष लाभप्रद

☐ गले, नाक, कान, नेत्र और मुँह के रोगों में लाभ देता है

☐ आवाज मधुर बनती है

☐ उपर्युक्त सभी

25. सिंहगर्जनासन में आध्यात्मिक सजगता कहाँ रहती है?

☐ विशुद्धि या आज्ञाचक्र पर ☐ विशुद्धि चक्र पर

☐ आज्ञा चक्र पर ☐ भ्रूमध्य पर

26. वीरासन के लिए प्रारम्भिक आसन कौन सा है?

☐ सुखासन ☐ वज्रासन

☐ अर्द्ध पद्मासन ☐ सिद्धासन

27. वीरासन में घुटनों की स्थिति कैसी रहती है?

☐ एक घुटना उठा हुआ और पंजा दूसरे घुटने के पास भीतर जमीन पर

☐ एक घुटना उठा हुआ पर पंजा दूसरे घुटने से दूर

☐ एक घुटना उठा हुआ पर पंजा दूसरे घुटने के आगे

☐ उपर्युक्त कोई भी

28. वीरासन का अभ्यास कितनी देर करना चाहिए?

☐ कभी दायें घुटने से कभी बायें घुटने से सुविधानुसार

☐ दो मिनट दायाँ घुटना उठाकर

☐ दो मिनट बायाँ घुटना उठाकर

☐ प्रत्येक घुटने से बारी-बारी 2-2 मिनट तक

29. वीरासन का लाभ क्या है?

☐ मन को सन्तुलित बनाता है और एकाग्रता को बढ़ाता हैं

☐ अचेतन क्षेत्रों की सजगता बढ़ाता है

☐ शरीरिक और मानसिक विश्रान्ति प्रदान करता है

☐ उपर्युक्त सभी

30. वीरासन का दूसरा विशेष नाम क्या है?

☐ योगियों का आसन

☐ गृहस्थों का आसन

☐ दार्शनिकों का आसन

☐ वीरों का आसन

31. मार्जारि आसन का नाम किस जीव से सम्बन्धित है?

☐ कुत्ता ☐ मृग

☐ बिल्ली ☐ खरगोश

32. मार्जारि आसन में शरीर की स्थिति कैसी रहती है?

☐ दोनों भुजायें और घुटनों से दोनों जाँघ जमीन पर लम्बवत रहते हैं

☐ हाथ और घुटना एक सीध में रहता है

☐ हाथों की अँगुलियाँ सामने की ओर

☐ उपर्युक्त सभी

33. श्वास लेते समय शरीर में क्या परिवर्तन आता है?
- ☐ सिर ऊपर उठायें और मेरुदण्ड नीचे झुकायें
- ☐ सिर ऊपर और मेरुदण्ड सीधा
- ☐ सिर सीधा और मेरुदण्ड नीचे की ओर
- ☐ तीनों में कोई नहीं

34. मार्जारि आसन का क्या लाभ है?
- ☐ स्त्रियों के प्रजनन तंत्र को पुष्ट करता है
- ☐ गर्दन कन्धों और मेरुदण्ड के लचीलेपन में सुधार लाता है
- ☐ ऋतुकाल में ऐंठन को कम करता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

35. व्याघ्रासन किस जीव का अनुकरण है?
- ☐ शेर ☐ बिल्ली
- ☐ भालू ☐ इनमें से कोई नहीं

36. श्वास लेते समय अंगों की गति कैसी रहती है?
- ☐ दाहिना पैर सीधा कर उसे ऊपर और पीछे की ओर तानें
- ☐ घुटने को मोड़कर पैर की अँगुलियों को सिर की ओर लायें
- ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ उपर्युक्त में से कोई एक

37. श्वास छोड़ते समय अंगों की गति का क्रम कैसा होता है?
- ☐ दाहिने घुटने से वक्ष को दबायें और नाक से घुटने का स्पर्श करें
- ☐ पीठ को धनुषाकार बनाते हुए सिर को नीचे झुकायें
- ☐ उपर्युक्त में से कोई नहीं ☐ उपर्युक्त दोनों

38. व्याघ्रासन में श्वास कब छोड़ते हैं?
- ☐ घुटने को वक्ष की ओर लाते समय
- ☐ घुटने को मोड़ते समय
- ☐ घुटने को सीधा करते समय
- ☐ घुटने को नाक से स्पर्श करते समय

39. व्याघ्रासन के मुख्य लाभ क्या हैं?
- ☐ पीठ को विश्रान्ति प्रदान करता है
- ☐ स्त्रियों के जननांगों को पुष्ट करता है
- ☐ नितम्बों और जाँघों की चर्बी को घटाता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

40. शशांकासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या होती है?
- ☐ वज्रासन में बैठकर हथेलियाँ जाँघों पर
- ☐ सिद्धासन में बैठकर हथेलियाँ घुटनों पर
- ☐ सुखासन में बैठकर हथेलियाँ बगल में भूमि पर
- ☐ उपर्युक्त कोई भी नहीं

41. श्वास लेते समय शशांकासन में क्या करते हैं?
- ☐ भुजाओं को समाने की ओर कंधों की ऊँचाई तक फैलाते हैं
- ☐ कन्धों की ऊँचाई पर भुजाओं को बगल में फैलाते हैं
- ☐ भुजाओं को सिर के ऊपर उठाते हैं
- ☐ कन्धों की चौड़ाई के बराबर दूरी रखते हुए भुजाओं को सिर के ऊपर उठाते हैं

42. शंशाकासन में श्वास कब छोड़ते हैं?
- ☐ हाथों को नीचे लाते समय
- ☐ सिर और भुजाओं के साथ धड़ को नितम्ब से झुकाते समय
- ☐ सिर और भुजाओं से भूमि स्पर्श करते समय
- ☐ धड़, सिर और भुजाओं के भूमि पर स्पर्श करने के बाद

43. शशांकासन के अभ्यास के बाद सजगता कहाँ रहती है?
- ☐ शारीरिक गति के साथ श्वास के ताल-मेल पर
- ☐ शारीरिक गति की सौम्यता पर
- ☐ श्वास की गति पर
- ☐ नाभि पर

44. शशांकासन किनको नहीं करना चाहिए?
- ☐ जिन्हें उच्च रक्तचाप या स्लिप डिस्क हो
- ☐ जिन्हें चक्कर आता हो
- ☐ जिन्हें क्रोध आता हो
- ☐ उपर्युक्त सभी

45. शशांकासन के मुख्य लाभ क्या हैं?
- ☐ पुरुषों और महिलाओं के प्रजनन अंगों की गड़बड़ियाँ दूर करता है
- ☐ एड्रीनल ग्रंथि के कार्यों को नियंत्रित करता है
- ☐ उज्जायी प्राणायाम के साथ करने पर क्रोध का प्रकोप दूर होता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

46. कब्ज और वायु विकार की समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए शशांकासन में क्या अन्तर करते हैं?
- ☐ हाथों की मुट्ठियों को एक-दूसरे के बगल में दबाते हैं
- ☐ हाथों की मुट्ठियों को उदर के निचले भाग के सामने रखते हैं
- ☐ पीठ के पीछे बायें हाथ से दायें हाथ की कलाई पकड़ लेते हैं
- ☐ उपर्युक्त सभी

47. शशांक-भुजंगासन किस आसनों का मिश्रण है?
- ☐ वज्रासन और भुजंगासन ☐ वज्रासन और शशांकासन
- ☐ शशांकासन और भुजंगासन
- ☐ इसमें आसनों का मिश्रण नहीं होता है

48. इस आसन की प्रारम्भिक स्थिति क्या होती है?
- ☐ मार्जारि आसन में हथेलियाँ कन्धे के नीचे जमीन पर रखते हैं
- ☐ शशांकासन में हाथों को आगे फैला कर रखते हैं
- ☐ भुजंगासन में भुजाओं को सीधा और पीठ को धनुषाकार रखते हैं
- ☐ उपर्युक्त सभी

49. शशांक भुजंगासन की प्रारम्भिक स्थिति से अन्तिम स्थिति में आने का क्रम क्या होता है?
- ☐ वज्रासन से शशांकासन फिर उससे भुजंगासन
- ☐ मार्जारि से वज्रासन, उससे भुजंगासन
- ☐ मार्जारि से शशांकासन फिर उससे भुजंगासन
- ☐ वज्रासन से मार्जारि आसन फिर मार्जारि से शशांकासन और अन्त में भुजंगासन

50. शशांक-भुजंगासन की अन्तिम अवस्था से लौटने की प्रक्रिया में पहले क्या करते हैं।
- ☐ भुजंगासन से शशांकासन में लौट आते हैं
- ☐ भुजाओं को सीधा रखते हुए नितम्ब को उठाते हैं
- ☐ भुजाओं को फैलाकर छाती और सिर को जमीन पर लाते हैं
- ☐ भुजंगासन से मार्जारि आसन में आते हैं

51. इसमें श्वसन की प्रक्रिया क्या होती है?
- ☐ आगे की ओर जाते समय श्वास लेते हैं
- ☐ शशांकासन में वापस लौटते समय श्वास छोड़ते हैं

☐ अंतिम स्थिति में कुछ क्षणों के लिए श्वास रोकते हैं
☐ उपर्युक्त सभी

52. शशांक भुजंगासन से महिलाओं को क्या विशेष लाभ मिलता है?
☐ यकृत और गुर्दे के कार्यों में सुधार लाते हैं
☐ मासिक चक्र की अनियमितता दूर करता है
☐ पीठ और मेरुदण्ड के कड़ेपन को दूर करता है
☐ उपर्युक्त कोई नहीं

53. उष्ट्रासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या होती है?
☐ शशांकासन ☐ मार्जारि आसन
☐ वज्रासन ☐ सुखासन

54. उष्ट्रासन में अन्तिम स्थिति क्या होती है
☐ हथेलियाँ एड़ियों पर, जाँघ सीधे और उदर आगे की ओर उभरा हुआ
☐ हथेलियाँ बगल में, जाँघ सीधे और सिर पीछे की ओर झुका हुआ
☐ दाहिना हाथ दायें, बायाँ हाथ बायें रखने पर उदर आगे उभरा हुआ सिर सीधा
☐ उपर्युक्त कोई नहीं

55. उष्ट्रासन में शरीर का भार कहाँ रहता है?
☐ घुटने पर
☐ जाँघ और एड़ियों पर
☐ पैरों पर
☐ शरीर का भार पैरों और भुजाओं पर समान रूप से रहे

56. उष्ट्रासन में श्वसन की स्थिति कैसी रहती है?
☐ अन्तिम अवस्था में सामान्य श्वसन
☐ पीछे झुकते समय श्वास लेते हैं
☐ जाँघ सीधी करते समय श्वास छोड़ते हैं
☐ उदर आगे उभारते हुए श्वास छोड़ते हैं।

57. उष्ट्रासन के लाभ सम्बन्धी कौन कथन गलत है?
☐ पाचन और प्रजनन प्रणाली के लिए लाभदायक है
☐ मेरुदण्ड की तंत्रिका को उद्दीप्त करता है
☐ उच्च रक्तचाप में लाभदायक है
☐ कब्ज दूर करता है

58. उष्ट्रासन के पश्चात् तुरंत कौन-सा आसन करना चाहिए?

☐ मार्जारि आसन ☐ शशांकासन

☐ शवासन ☐ पश्चिमोत्तानासन

59. गत्यात्मक आसन के रूप में उष्ट्रासन का अभ्यास अधिकतम कितनी बार करना चाहिए?

☐ 3 बार तक ☐ 5 बार तक

☐ 2 बार तक ☐ 4 बार तक

60. उष्ट्रासन में शारीरिक सजगता कहाँ रहती है?

☐ उदर पर ☐ गले पर

☐ मेरुदण्ड पर ☐ सभी पर एक साथ

61. सुप्त वज्रासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या होती है?

☐ शवासन

☐ वज्रासन

☐ मार्जारि आसन

☐ शशांकासन

62. सुप्त वज्रासन की अन्तिम अवस्था में शरीर की स्थिति कैसी रहती है?

☐ घुटने खड़े, नितम्ब और सिर भूमि पर, पीठ धनुषाकार

☐ घुटने खड़े, पीठ जमीन पर, नितम्ब उठा हुआ

☐ घुटने जमीन के सम्पर्क में पीठ धनुषाकार और सिर भूमि पर टिका रहता है

☐ उपर्युक्त कोई नहीं

63. सुप्त वज्रासन में श्वसन कैसा होता है?

☐ पीछे झुकते समय श्वास छोड़ते हैं

☐ अन्तिम समय में गहरा और धीमा श्वसन होता है

☐ अन्तिम अवस्था में श्वास रोकते हैं

☐ श्वास सुविधानुसार लेते और छोड़ते हैं

64. सुप्त वज्रासन के मुख्य लाभ क्या हैं?

☐ कब्ज दूर करता है

☐ पीठ को लोचदार बनाता है

☐ सृजनात्मकता और बुद्धि का विकास करता है

☐ उपर्युक्त सभी

65. यह आसन किसे नहीं करना चाहिए?
- ☐ साइटिका और स्लिप डिस्क के रोगियों को
- ☐ मेरुदण्ड के निचले भाग के रोगियों को
- ☐ घुटनों में दर्द वालों को ☐ इन सभी को

खड़े होकर किये जाने वाले आसन

1. हस्तउत्तानासन के लिए प्रारम्भिक स्थिति कैसी होती है?
   - ☐ पंजों को फैलाकर खड़े होते हैं और भुजायें ऊपर उठी हुई रहती हैं
   - ☐ पंजों को फैलाकर खड़े होते हैं और भुजायें बगल में रहती हैं
   - ☐ पंजों को मिलाकर सीधा खड़े होते हैं, भुजायें बगल में रहती हैं
   - ☐ पंजों को मिलाकर सीधे खड़े होते हैं, भुजायें ऊपर उठी रहती हैं
2. हस्तउत्तानासन का क्या अर्थ होता है?
   - ☐ हाथों को ऊपर उठाना ☐ हाथों को सामने फैलाना
   - ☐ हाथों को कंधों के बीच में फैलाना
   - ☐ हाथों को बगल में रखना
3. हाथों को ऊपर उठाते समय श्वास की गति कैसी होती है?
   - ☐ श्वास अन्दर रोक कर रखते हैं
   - ☐ श्वास छोड़ते हैं ☐ श्वास अन्दर लेते हैं
   - ☐ श्वास बाहर रोक कर रखते हैं
4. आसन की अन्तिम स्थिति में दोनों हाथ कहाँ रहते हैं?
   - ☐ ऊपर कैंचीनुमा आकार में ☐ ऊपर आपस में सामानान्तर
   - ☐ कंधों की सीध में ☐ सामने फैले हुए
5. हस्तउत्तानासन के क्या लाभ हैं?
   - ☐ झुके कन्धों को ठीक करता है
   - ☐ श्वसन क्षमता का विकास करता है
   - ☐ हाथों को मजबूत बनाता है ☐ इनमें से कोई नहीं
6. आकर्ण धनुरासन का क्या अर्थ है?
   - ☐ धनुषडोरी (प्रत्यंचा) को चढ़ाना
   - ☐ हाथों को धनुषाकार बनाकर कान पकड़ना
   - ☐ धनुष की डोरी को कान तक खींचना
   - ☐ शरीर को धनुषाकार बनाना

7. आकर्णधनुरासन की पहली स्थिति में पैरों को कैसे रखते हैं?
   - ☐ दाहिना पैर एक कदम आगे
   - ☐ दोनों पैर के बीच कन्धों की चौड़ाई बराबर दूरी रखते हैं
   - ☐ दोनों पैर मिले हुए
   - ☐ दाहिना पैर एक थोड़ा उठा हुआ
8. प्रारम्भ में दाहिना हाथ कहाँ रहता है?
   - ☐ आँखों के सीध में सामने फैला हुआ
   - ☐ बायें कान के पास मुट्ठी बँधी हुई
   - ☐ मुट्ठी बनाते हुए आँखों की सीध से थोड़ी ऊँचाई पर
   - ☐ बायें हाथ के समानानन्तर ऊपर उठा हुआ, तना हुआ
9. आकर्णधनुरासन के अभ्यास में श्वास की गति कैसी होती है?
   - ☐ बायीं मुट्ठी को आगे बढ़ाते समय श्वास लेते हैं
   - ☐ बायीं मुट्ठी को नीचे लाते समय श्वास लेते हैं
   - ☐ बायीं मुट्ठी को ऊपर उठाते समय श्वास लेते हैं
   - ☐ बायीं मुट्ठी को बायें कान के पास वापस लाते समय श्वास लेते हैं
10. आकर्ण धनुरासन शरीर के किस भाग को प्रभावित करता है?
   - ☐ दोनों हाथों को
   - ☐ छाती की माँसपेशियों को
   - ☐ गर्दन और स्कन्धास्थि की छोटी और गहरी पेशियों को
   - ☐ पेट की मांसपेशियों को
11. ताड़ासन के अभ्यास का प्रारम्भिक स्थिति कैसी होती है?
   - ☐ दोनों पंजों का मिलाकर खड़ा होना, भुजायें बगल में
   - ☐ दोनों पंजों के बीच 10 से.मी. की दूरी रख कर खड़ा होना
   - ☐ दोनों पंजों को मिलाकर अथवा 10 से.मी. की दूरी रखकर खड़ा होना, भुजायें बगल में
   - ☐ उपर्युक्त सभी
12. ताड़ासन के अभ्यास में श्वास कब लेते हैं?
   - ☐ भुजाओं को ऊपर उठाते समय श्वास लेते हैं
   - ☐ भुजाओं को ऊपर उठाने के पूर्व श्वास लेते हैं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों में कोई नहीं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों

13. ताड़ासन में दृष्टि को कहाँ एकाग्र करते हैं?

☐ सामने ताड़ के पेड़ पर ☐ अपने नासिकाग्र पर

☐ सिर के स्तर से थोड़ा ऊपर सामने वाले दीवाल के किसी बिन्दु पर

☐ भ्रूमध्य पर

14. ताड़ासन के अभ्यास के बाद कौन-सा आसन करना चाहिए?

☐ शवासन

☐ सिर के बल किए जाने वाला कोई आसन

☐ बैठकर किए जाने वाले काई आसन

☐ वज्रासन

15. ताड़ासन के लाभ क्या हैं?

☐ शारीरिक एवं मानसिक संतुलन विकसित करता है

☐ मलाशय और आमाशय की पेशियों एवं आँतों में खिंचाव लाता है

☐ मेरुदण्ड से निकलने वाले स्नायुओं के बिन्दुओं का अवरोध दूर करता है

☐ उपर्युक्त सभी

16. तिर्यक् ताड़ासन के अभ्यास के पूर्व शरीर की स्थिति कैसी होती है?

☐ पंजों को सटाकर खड़े होते हैं

☐ पंजों के बीच 2 फूट दूरी बनाते हुए खड़े होते हैं

☐ दाहिना पंजा एक कदम आगे रखते हैं

☐ पंजों को सुविधानुसार रखकर खड़े होते हैं

17. तिर्यक् ताड़ासन के अभ्यास हेतु हाथ की स्थिति क्या होती है?

☐ दोनों हाथों को सिर के ऊपर समानान्तर ऊठाते हैं

☐ दोनों हाथों की अंगुलियाँ आपस में फँसाकर सिर पर रखते हैं

☐ दोनों हाथों की अँगुलियाँ आपस में फँसाकर ऊपर की ओर उठाये रखते हैं

☐ दोनों हाथों की अँगुलियाँ आपस में फँसाकर पीछे कमर पर रखते हैं।

18 तिर्यक् ताड़ासन के अभ्यास में श्वास कब लेते हैं?

☐ दायें या बायें झुकते समय श्वास रोकते हैं

☐ दायें या बायें झुकते समय श्वास छोड़ते हैं

☐ दायें या बायें झुकते समय श्वास लेते हैं

☐ सुविधानुसार श्वास लेते और छोड़ते हैं

19. षट्कर्म में तिर्यक् ताड़ासन का उपयोग कहाँ होता है?

☐ नौलि में ☐ कुंजल में

☐ नेति में ☐ शंख प्रक्षालन में

20 तिर्यक् ताड़ासन के अभ्यास में सजगता कहाँ रहती है?

☐ श्वास पर ☐ शरीर की गति पर

☐ श्वास और शरीर की गति के तालमेल पर

☐ कमर पर

21. कटि चक्रासन के अभ्यास के लिए पैरों के बीच कम-से-कम कितना फासला होना चाहिए?

☐ शून्य ☐ 1 फुट

☐ 1.5 फुट ☐ 2 फुट

22 कटि चक्रासन के अभ्यास की प्रारम्भिक अवस्था में हाथों की स्थिति क्या होती है?

☐ कंधों के ऊपर रहते हैं ☐ कमर में लिपटे रहते हैं

☐ कंधों के सामानान्तर रहते हैं

☐ बगल में सटे हुए

23. कटि चक्रासन में धड़ को पीछे मोड़ते समय श्वास की गति क्या होती है?

☐ श्वास छोड़ते हुए शरीर को दायें/बायें मोड़ते हैं

☐ श्वास लेते हुए शरीर को दायीं/बायीं ओर मोड़ते हैं

☐ श्वास अन्दर रोक कर शरीर को दायें/बायें मोड़ते हैं

☐ श्वास बाहर रोककर दायीं/बायीं ओर मोड़ते हैं

25. ताड़ासन, तिर्यक् ताड़ासन और कटि चक्रासन का अभ्यास कब करना चाहिए?

☐ प्रात: जगने के बाद दो-तीन गिलास जल पीकर

☐ शारीरिक और मानसिक तनाव से मुक्ति के लिए दिन में कभी भी

☐ उपर्युक्त दोनों ☐ उपर्युक्त में से कोई नहीं

26 मेरु पृष्ठासन में पैरों की स्थिति कैसी रहती है?

☐ दोनों पंजों के बीच थोड़ी दूरी रखते हैं

☐ दोनों पंजों के बीच कन्धों की चौड़ाई के बराबर

☐ दोनों पंजों को आगे पीछे रखते हैं

☐ दोनों पंजों को मिलाकर रखते हैं

27. इस अभ्यास में हाथ किस स्थिति में रहते हैं?
- ☐ दोनों हाथ की अँगुलियाँ कमर पर
- ☐ दोनों हाथ की अँगुलियाँ पेट पर
- ☐ दोनों हाथ की अँगुलियाँ कन्धों पर
- ☐ दोनों हाथ की अँगुलियाँ घुटनों पर

28 मेरु पृष्ठासन में कब श्वास लेते हैं?
- ☐ धड़ को बगल में घुमाते समय
- ☐ भुजाओं को नीचे लाते समय
- ☐ हाथ की अँगुलियों को मध्य में लाते समय और मध्य में लौटाते समय
- ☐ जैसा सुविधाजनक हो

29. मेरु पृष्ठासन किसे नहीं करना चाहिए?
- ☐ कड़ी पीठ और पीठ दर्द से ग्रस्त व्यक्ति को
- ☐ जिनकी उम्र अधिक हो
- ☐ स्त्रियों को
- ☐ मोटे व्यक्ति को

30. इस अभ्यास का लाभ क्या है?
- ☐ कमर को लचीला बनाता है
- ☐ पीठ की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है
- ☐ कमर के चारों ओर एकत्र चर्बी शरीर के अन्य भागों में बाँट देता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

31. उत्तानासन के प्रारम्भ में पंजों की स्थिति क्या होती है?
- ☐ पंजों के बीच 1 मीटर दूरी और पंजे भीतर की ओर मुड़े हुए
- ☐ पंजों के बीच 1 मीटर दूरी और अंगुलियाँ सीधी
- ☐ पंजों के बीच 1 मीटर दूरी और अंगुलियाँ समानान्तर
- ☐ पंजों के बीच 1 मीटर दूरी और अंगुलियाँ बाहर की ओर मुड़े हुए

32. उत्तानासन में हाथों की स्थिति क्या होती है?
- ☐ दोनों हाथों की अंगुलियाँ आपस में फँसाकर शरीर के सामने झूलती हुई
- ☐ दोनों हाथों की अंगुलियाँ आपस में सटे हुए शरीर के सामने झूलती हुई
- ☐ दोनों हाथों की अंगुलियाँ शरीर के समानान्तर झूलती हुई
- ☐ दोनों हाथों की अंगुलियाँ शरीर के बगल में झूलती हुई

33. उत्तानासन में श्वसन कैसा होता है?

☐ शरीर ऊपर लाते समय श्वास लेते और नीचे आते समय छोड़ते हैं

☐ शरीर ऊपर लाते समय श्वास भीतर रोकते हैं और नीचे आते समय छोड़ते हैं

☐ शरीर नीचे लाते समय श्वास छोड़ते हैं और ऊपर उठते समय लेते हैं

☐ शरीर नीचे लाते समय श्वास बाहर रोकते और ऊपर उठाते समय लेते हैं

34. उत्तानपादासन का अभ्यास किन स्त्रियों को नहीं करना चाहिए?

☐ जिन्हें गर्भ ठहरा हो

☐ जो गर्भ भ्रंश से पीड़ित हों

☐ जिनको मासिक धर्म सम्बन्धी समस्या हो

☐ जिनका गर्भ 3 माह का हो गया हो

35. इस आसन का मुख्य लाभ क्या है?

☐ घुटनों को मजबूत बनाता है

☐ पैरों को मजबूत बनाता है

☐ शरीर में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है

☐ शरीर में प्राण प्रवाह बढ़ाता है

36. समकोणासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?

☐ हाथ बगल में तथा पंजों को मिलाकर खड़े होना

☐ हाथ बगल में तथा पैरों के बीच कुछ दूरी रखकर खड़े होना

☐ हाथ बगल में तथा पैरों को कंधे की चौड़ाई तक फैला कर खड़े होना

☐ इनमें से कोई नहीं

37. समकोणासन में समकोण कहाँ बनता है?

☐ पैरों और ऊपर के धड़ के बीच

☐ हाथों और छाती के बीच

☐ दोनों पैरों के बीच ☐ सिर और छाती के बीच

38. समकोणासन में श्वास कब लेते हैं?

☐ हाथ को ऊपर उठाते समय

☐ समकोण बनाते समय

☐ भुजाओं को नीचे लाते समय

☐ धड़ को ऊपर उठाते समय

39. समकोणासन के अभ्यास में श्वास कब रोकते हैं?

□ अन्तिम स्थिति में श्वास रोकते हैं

□ प्रारम्भिक स्थिति में श्वास रोकते हैं

□ धड़ को ऊपर उठाते समय श्वास रोकते हैं

□ हाथों को फैलाते समय सामान्य श्वास रोकते हैं

40. समकोणासन के अभ्यास में सजगता कहाँ रखें?

□ शरीर की गति पर □ मेरुदण्ड को सीधा रखने पर

□ सन्तुलन बनाये रखने पर □ उपर्युक्त तीनों पर ही एक साथ

41. समकोणासन का मुख्य लाभ क्या है?

□ मेरुदण्ड की वक्रता को ठीक करता है

□ तनाव दूर करता है □ कमर को लचीला बनाता है

□ इनमें से कोई नहीं

42. द्विकोणासन के प्रारम्भ में पैरों की स्थिति कैसी रहे?

□ पंजों के बीच एक फीट की दूरी रहें

□ पंजों के बीच दो फीट की दूरी रहे

□ पंजों को मिलाकर रखें

□ पंजे भीतर की ओर मुड़े रहें

43. द्विकोणासन के अभ्यास में हाथों की स्थिति कैसी हो?

□ भुजायें ऊपर और उनकी ऊँगलियाँ आपस में फँसी रहे

□ भुजायें बगल में और उनकी ऊँगुलियाँ शरीर से सटी रहे

□ भुजायें सामने और उनकी ऊँगलियाँ आपस में फँसी रहे

□ भुजायें पीछे और उनकी ऊँगुलियाँ आपस में फँसी रहे

44. द्विकोणासन में दो समकोण कहाँ-कहाँ बनते हैं?

□ पहला घुटने पर दूसरा कमर पर

□ पहला कमर पर दूसरा कन्धे पर

□ पहला घुटने पर दूसरा कन्धे पर

□ पहला कमर पर दूसरा वक्षस्थल पर

45. द्विकोणासन के अभ्यास में श्वास कब लेते हैं?

□ सीधा खड़े होते समय □ आगे झुकते समय

□ सीधा खड़े होते समय और सीधी स्थिति में लौटते समय

□ सीधी स्थिति में लौटते समय

46. द्विकोणासन किनके लिए लाभदायक है?
- ☐ बढ़ते हुए युवा व्यक्तियों के लिए
- ☐ बढ़ते हुए बच्चों के लिए ☐ अधिक उम्र वालों के लिए
- ☐ झुकी गर्दन वालों के लिए

47 त्रिकोणासन के अभ्यास के कितने प्रकारान्तर हैं?
- ☐ एक ☐ दो
- ☐ तीन ☐ चार

48. त्रिकोणासन के अभ्यास में भुजाओं की स्थिति कैसी रहती है?
- ☐ कन्धे की ऊँचाई पर बगल में एक सीधी रेखा में फैली हुई
- ☐ कन्धे की ऊँचाई पर सामने समानान्तर फैली हुई
- ☐ कन्धे की ऊँचाई पर कुहनी से मुड़ी हुई
- ☐ उपर्युक्त कोई भी नहीं

49. त्रिकोणासन के अभ्यास में दाहिना झुकने पर हाथों की स्थिति क्या होती है?
- ☐ भुजायें एक सीध में दाहिना हाथ बायें पंजे पर
- ☐ भुजायें एक सीध में दाहिना हाथ दायें घुटने पर
- ☐ भुजायें एक सीध में दाहिना हाथ दाहिने पंजे पर
- ☐ उपर्युक्त कोई भी नहीं

50. त्रिकोणासन के अभ्यास में श्वसन क्रिया कैसी रहती है?
- ☐ श्वास लेकर भुजायें उठाते हैं और झुकने पर छोड़ते हैं
- ☐ भुजायें उठाते समय श्वास लेते हैं और झुकते समय छोड़ते हैं
- ☐ भुजायें उठाने के बाद श्वास लेते हैं और झुकने के बाद छोड़ते हैं
- ☐ सुविधानुसार श्वसन करते हैं

51. त्रिकोणासन के लाभ क्या हैं?
- ☐ तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है
- ☐ तंत्रिकीय अवसाद को दूर करता है
- ☐ पाचन में सुधार करता है और कमर की चर्बी को घटाता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

52 त्रिकोणासन किसे नहीं करना चाहिए
- ☐ पीठ की समस्या से ग्रस्त व्यक्ति को
- ☐ मोटे व्यक्ति को
- ☐ जिनके पैरों में दर्द हो ☐ स्त्रियों को

सूर्य नमस्कार

1. सूर्य नमस्कार में निम्नलिखित में से किन-किन विधियों के समावेश के कारण इसे सम्पूर्ण साधना माना गया है?
   - ☐ आसन-प्राणायाम
   - ☐ आसन व मंत्र
   - ☐ आसन व ध्यान
   - ☐ आसन, प्राणायाम, मंत्र व ध्यान
2. सूर्य नमस्कार निम्नलिखित में से किन तत्त्वों से गठित है?
   - ☐ विभिन्न आकृतियों से
   - ☐ ऊर्जा से
   - ☐ लय से
   - ☐ उपर्युक्त सभी
4. सूर्य नमस्कार कब करना चाहिए?
   - ☐ प्रात:काल
   - ☐ किसी भी समय
   - ☐ खाली पेट
   - ☐ उपर्युक्त सभी
5. सूर्य नमस्कार में कुल कितनी स्थितियाँ होती हैं?
   - ☐ 7
   - ☐ 12
   - ☐ 14
   - ☐ 24
6. सूर्य नमस्कार में कुल कितने आसन शामिल हैं?
   - ☐ 7
   - ☐ 9
   - ☐ 11
   - ☐ 12
7. सूर्य नमस्कार के एक चक्र में कितनी स्थितियाँ होती हैं?
   - ☐ 7
   - ☐ 12
   - ☐ 24
   - ☐ 36
8. सूर्य नमस्कार में कितने बीज मंत्र हैं?
   - ☐ 12
   - ☐ 6
   - ☐ 7
   - ☐ 24
9. सूर्य नमस्कार में मन्त्र का उच्चारण कैसे करना चाहिए?
   - ☐ स्थिति के साथ बोलकर
   - ☐ स्थिति के साथ मानसिक रूप से
   - ☐ उपर्युक्त दोनों प्रकार से
   - ☐ केवल ओठ हिलाकर
10. सूर्य नमस्कार की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
    - ☐ हाथों को प्रणाम मुद्रा में जोड़कर खड़े होना
    - ☐ दोनों हाथ शरीर के बगल में रखकर खड़े होना
    - ☐ खड़े होकर दोनों हाथों को कैंचीनुमा स्थिति में रखना
    - ☐ हाथों को सिर के ऊपर उठाकर खड़े होना

11. सूर्य नमस्कार में श्वसन-प्रक्रिया कैसी होती है?
- ☐ स्थिति के अनुसार ☐ तीव्र
- ☐ पूरे अभ्यास में सामान्य ☐ धीमी और गहरी

12. स्त्रियों को यह अभ्यास कब नहीं करना चाहिए?
- ☐ जब वे तनाव में हो
- ☐ मासिक धर्म के समय
- ☐ गर्भावस्था के चौथे माह के पश्चात्
- ☐ उपर्युक्त सभी

13. सूर्य नमस्कार का शाब्दिक अर्थ क्या होता है?
- ☐ सौर ग्रह को नमस्कार ☐ सूर्य को नमस्कार
- ☐ सूर्य के रथ को नमस्कार ☐ इनमें से कोई नहीं

14. सूर्य नमस्कार का अभ्यास किस समय करना ज्यादा लाभप्रद होता है?
- ☐ सूर्यास्त के समय ☐ सूर्योदय के समय
- ☐ रात में ☐ दोपहर में

15. सूर्य नमस्कार किस काल के ऋषियों की देन है?
- ☐ आदि काल के ☐ वैदिक काल के
- ☐ प्राचीन काल के ☐ आधुनिक युग के

16. सूर्य नमस्कार के बाद शवासन में क्यों लेटना चाहिए?
- ☐ ताकि हृदय की धड़कन सामान्य हो जाए
- ☐ श्वास-प्रश्वास सामान्य हो जाए
- ☐ सभी मांसपेशियाँ विश्रान्त हो जाएँ
- ☐ उपर्युक्त सभी

17. सूर्य नमस्कार का क्रम क्या होना चाहिए?
- ☐ अन्य आसनों के पहले
- ☐ अन्य आसनों के बाद
- ☐ किसी भी आसन के बाद किया जा सकता है
- ☐ किसी भी आसन के पहले किया जा सकता है

18. सूर्य नमस्कार की किस स्थिति में दोनों हाथों को जमीन पर स्थिर करने के बाद उसे हिलाते नहीं है?
- ☐ उत्तानासन ☐ पाद हस्तानासन
- ☐ अश्वसंचालन आसन ☐ इनमें से सभी

19. सूर्य नमस्कार के पहले चक्र में कौन-सा पैर आगे और कौन-सा पैर पीछे रहता है?
- ☐ दोनों पैर एक साथ रहते हैं ☐ बायाँ पैर आगे, दायाँ पैर पीछे
- ☐ दायाँ पैर आगे, बायाँ पैर पीछे
- ☐ इनमें से कोई नहीं

20. सूर्य नमस्कार किन लोगों के लिए वर्जित है?
- ☐ पीठ की समस्या तथा उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए
- ☐ मासिक धर्म के दिनों में महिलाओं के लिए
- ☐ प्रसव व गर्भावस्था वाली महिलाओं के लिए
- ☐ उपर्युक्त सभी

21. सूर्य नमस्कार से क्या लाभ हैं?
- ☐ सम्पूर्ण शरीर के जोड़ों के लिए हितकर
- ☐ पाचन शक्ति में वृद्धि व कब्ज दूर करता है
- ☐ स्फूर्ति व ताजगी लाता है ☐ उपर्युक्त सभी

22. सूर्य नमस्कार का अभ्यास किस नाड़ी के प्रवाह को नियमित करता है?
- ☐ इड़ा नाड़ी ☐ पिंगला नाड़ी
- ☐ सुषुम्ना नाड़ी ☐ उपर्युक्त सभी

प्रणामासन

1. प्रणामासन सूर्य नमस्कार की कौन-सी स्थिति है?
- ☐ पहली ☐ दूसरी
- ☐ तीसरी ☐ चौथी

2. प्रणामासन को और किस नाम से जाना जाता है?
- ☐ ध्यान की मुद्रा ☐ प्रणाम की मुद्रा
- ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

3. इस आसन में पंजे किस स्थिति में रहते हैं?
- ☐ आपस में सटे हुए ☐ थोड़ी दूरी पर
- ☐ विपरीत दिशा में ☐ पैरों की अंगुलियों पर टिके हुए

4. इस आसन में हाथ किस स्थिति में रहते हैं?
- ☐ केहुनी से मुड़े हुए और ललाट को स्पर्श करते हुए
- ☐ केहुनी से मुड़े हुए और छाती को स्पर्श करते हुए

□ बिल्कुल सीधे और कमर के बगल में
□ बगल में कंधों के समानान्तर फैले हुए

5. इस आसन में हथेलियाँ किस स्थिति में रहती हैं?
□ छाती के पास जुड़ी हुईं
□ हाथों की अंगुलियाँ आपस में फँसी हुईं
□ एक हाथ छाती के पास और दूसरा बगल में
□ कमर के बगल में मुट्ठियाँ बँधी हुईं

6. इस आसन में आँखें किस स्थिति में रहती हैं?
□ खुली हुईं □ अधखुली
□ बन्द □ सामने किसी बिन्दु पर एकाग्र

7. इस आसन में श्वास–
□ लेते हैं □ छोड़ते हैं
□ सामान्य रहती है □ रोककर रखते हैं

8. इस आसन में शारीरिक सजगता होती है–
□ वक्ष प्रदेश पर □ उदर प्रदेश पर
□ भ्रू-मध्य पर □ श्वास पर

9. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होती है?
□ विशुद्धि चक्र पर □ आज्ञा चक्र पर
□ मणिपुर चक्र पर □ अनाहत चक्र पर

10. इस आसन का मंत्र क्या है?
□ ॐ सूर्याय नम: □ ॐ मित्राय नम:
□ ॐ रवये नम: □ ॐ सूर्याय नम:

11. इस आसन के मन्त्र का अर्थ निम्नलिखित में से कौन-सा है?
□ क्रियाओं के प्रेरक को प्रणाम
□ आत्मज्ञान प्रेरक को प्रणाम
□ सबके मित्र को प्रणाम
□ आदित्य को प्रणाम

12. प्रणामासन के दो मंत्रों में से एक ॐ मित्राय नम: है, दूसरा क्या है?
□ ॐ भानवे नम: □ ॐ सूर्याय नम:
□ ॐ भास्कराय नम: □ ॐ आदित्याय नम:

13. इस आसन का लाभ निम्नलिखित में से कौन-सा है?
- ☐ अभ्यास के लिए एकाग्र करता है
- ☐ मानसिक शान्ति मिलती है
- ☐ तनाव को दूर करता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

14. इस अभ्यास में–
- ☐ बिना किसी हलचल के सहज रूप से सीधे खड़े रहते हैं
- ☐ पूरे शरीर का भार दोनों पंजों पर बराबर-बराबर बाँटकर खड़े होते हैं
- ☐ मानसिक रूप से समस्त जीवन के स्रोत व सूर्य को नमन करते हैं
- ☐ उपर्युक्त सभी

हस्त उत्तानासन

1. हस्त उत्तानासन सूर्य नमस्कार की कौन-सी स्थिति है–
   - ☐ दूसरी व बारहवीं ☐ दूसरी व ग्यारहवीं
   - ☐ दूसरी व दसवीं ☐ दूसरी व नवमीं
2. इस अभ्यास में हाथों की स्थिति होती है–
   - ☐ सिर से ऊपर, परन्तु धड़ की सीध में
   - ☐ ऊपर, परन्तु धड़ से थोड़ा पीछे की ओर
   - ☐ ऊपर, परन्तु धड़ से थोड़ा आगे की ओर
   - ☐ जमीन के समानान्तर आगे फैले हुए
3. इस अभ्यास में हथेलियों की स्थिति क्या होती है?
   - ☐ आपस में सटी हुईं
   - ☐ कंधों की चौड़ाई के बराबर दूरी पर
   - ☐ सामने की ओर खुली हुईं
   - ☐ मुट्ठी बँधी हुई
4. इस अभ्यास में दृष्टि कहाँ रहती है?
   - ☐ सामने किसी बिन्दु पर ☐ आकाश की ओर
   - ☐ नासिकाग्र पर ☐ भ्रूमध्य पर
5. इस अभ्यास में हाथों को ऊपर उठाते समय श्वसन-प्रक्रिया कैसी होती है?
   - ☐ श्वास छोड़ते हैं ☐ श्वास लेते हैं
   - ☐ श्वास बाहर रोकते हैं ☐ श्वास अंदर रोकते हैं

6. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ होती है?
- ☐ उदर के खिंचाव व फेफड़ों के विस्तार पर
- ☐ श्रोणि प्रदेश एवं भुजाओं के खिंचाव पर
- ☐ कंधों एवं गर्दन के खिंचाव पर
- ☐ कंधों एवं हाथों के खिंचाव पर

7. हस्त उत्तानासन में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर रहती है?
- ☐ मणिपुर चक्र ☐ आज्ञा चक्र
- ☐ विशुद्धि चक्र ☐ स्वाधिष्ठान चक्र

8. हस्त उत्तानासन में शरीर के किस भाग में खिंचाव उत्पन्न होता है?
- ☐ शरीर के आगे के भाग में ☐ शरीर के पीछे के भाग में
- ☐ पेट में ☐ छाती में

9. इस अभ्यास का मंत्र क्या है?
- ☐ ॐ मित्राय नम: ☐ ॐ भानवे नम:
- ☐ ॐ अर्काय नम: ☐ ॐ रवये नम:

10. इस अभ्यास के मंत्र का अर्थ क्या है?
- ☐ प्रकाशवान को प्रणाम ☐ प्रशंसनीय को प्रणाम
- ☐ प्रदीप्त होने वाले को प्रणाम ☐ पोषक को प्रणाम

11. इस अभ्यास का लाभ निम्नलिखित में से कौन-सा है—
- ☐ उदर के सभी अंगों में खिंचाव लाता है
- ☐ अपचन को दूर कर पाचन में सुधार लाता है
- ☐ मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं को शक्ति प्रदान करता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

12. इस अभ्यास में—
- ☐ पंजे आपस में सटे रहते हैं ☐ पीठ धनुषाकार बन जाती है
- ☐ सिर पीछे की ओर झुक जाता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

पाद हस्तासन

1. सूर्य नमस्कार में पाद हस्तासन का क्रम क्या है?
- ☐ पर्वतासन के पहले ☐ हस्त उत्तानासन के बाद
- ☐ पर्वतासन के बाद ☐ हस्त उत्तानासन के पहले

2. पाद हस्तासन सूर्य नमस्कार की कौन-सी स्थिति है?
   - ☐ तीसरी व दसवीं
   - ☐ तीसरी व ग्यारहवीं
   - ☐ तीसरी व नवमीं
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस अभ्यास के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सही है?
   - ☐ नाक व ललाट घुटने का स्पर्श करते हैं
   - ☐ ठुड्ढी छाती से सटती है
   - ☐ घुटना बिल्कुल सीधा रहता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
4. इस अभ्यास में हथेलियाँ कहाँ रहती है?
   - ☐ पंजों के सामने या बगल में
   - ☐ पैरों की अंगुलियों को स्पर्श करती हुईं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ पंजों के नीचे
5. इस अभ्यास में धड़ को आगे झुकाते समय श्वास–
   - ☐ अंदर रोकते हैं
   - ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ सामान्य रहती है
6. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ होती है?
   - ☐ उदर प्रदेश पर
   - ☐ मेरुदण्ड के शिथिलीकरण पर
   - ☐ श्रोणि प्रदेश पर
   - ☐ वक्ष पर
7. इस अभ्यास का मंत्र क्या है?
   - ☐ ॐ आदित्याय नम:
   - ☐ ॐ खगाय नम:
   - ☐ ॐ भानवे नम:
   - ☐ ॐ सूर्याय नम:
8. इस अभ्यास के मंत्र का क्या अर्थ होता है?
   - ☐ क्रियाओं के प्रेरक को प्रणाम
   - ☐ सूर्य रश्मियों को प्रणाम
   - ☐ सूर्य की उद्दीपन शक्ति को प्रणाम
   - ☐ आकाशगामी को प्रणाम
9. इस अभ्यास से क्या लाभ होते हैं?
   - ☐ आमाशय की अतिरिक्त चर्बी को हटाता है
   - ☐ पाचन-शक्ति को सुधारता है
   - ☐ मेरुदण्ड में लचीलापन लाता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

10. यह अभ्यास किन लोगों के लिए वर्जित है?
- ☐ जिन्हें निम्न रक्तचाप हो ☐ उच्च रक्त चाप हो
- ☐ पीठ की समस्या हो ☐ इनमें से कोई नहीं

11. पाद हस्तासन में जब हम अपने शरीर को सामने की ओर झुकाते हैं, तब हमारे शरीर का कौन-कौन-सा भाग एक साथ सामने की ओर झुकता है?
- ☐ उदर, छाती एवं सिर ☐ दोनों हाथ एक साथ
- ☐ दोनों ☐ दोनों हाथ एवं सिर

12. पाद हस्तासन में शरीर के किस भाग को घुटनों से स्पर्श कराने का प्रयास करते हैं?
- ☐ सिर को ☐ नाक को
- ☐ हाथ को ☐ इनमें से कोई नहीं

अश्व संचालनासन

1. सूर्य नमस्कार में अश्व संचालनासन का क्रम क्या है?
- ☐ पाद हस्तासन के बाद ☐ पर्वतासन के पहले
- ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

2. अश्व संचालनासन सूर्य नमस्कार की कौन-सी स्थिति है?
- ☐ चौथी व नवमी ☐ चौथी व दसवीं
- ☐ चौथी व आठवीं ☐ इनमें से कोई नहीं

3. इस अभ्यास में हथेलियाँ कहाँ रहती हैं?
- ☐ पंजों के बगल में ☐ जमीन को छूती हुईं
- ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ घुटनों के बगल में

4. इस अभ्यास में पैर किस स्थिति में रहते हैं?
- ☐ एक पैर हथेलियों के पास, दूसरा पैर पीछे फैला हुआ
- ☐ दोनों पैर पीछे फैले हुए ☐ दोनों पैर हथेलियों के पास
- ☐ उपर्युक्त सभी

5. इस अभ्यास में सम्पूर्ण शरीर का भार किस पर टिका रहता है?
- ☐ दोनों हाथों की अंगुलियों पर
- ☐ मुड़े हुए बायें पैर पर
- ☐ पैरों की अंगुलियों और घुटनों पर
- ☐ इन सभी पर

6. इस अभ्यास में दृष्टि कहाँ टिकी रहती है?

☐ ऊपर की ओर ☐ भ्रू-मध्य पर

☐ उपर्युक्त दोनों ☐ नासिकाग्र पर

7. इस अभ्यास में सिर की स्थिति क्या होती है?

☐ आगे की ओर झुका हुआ

☐ पीछे की ओर झुका हुआ

☐ बिल्कुल सीधा

☐ इनमें से कोई नहीं

8. इस अभ्यास में घुटनों की स्थिति क्या होती है?

☐ एक घुटना जमीन के सम्पर्क में, दूसरा जमीन से ऊपर

☐ दोनों घुटने जमीन के सम्पर्क में

☐ दोनों घुटने जमीन से ऊपर उठे हुए

☐ दोनों घुटने आपस में सटे हुए

9. इस अभ्यास के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सत्य है?

☐ आँखें बन्द रहती हैं

☐ दोनों एड़ियाँ आपस में सटी रहती हैं

☐ दृष्टि नासिकाग्र पर रहती है

☐ इनमें से कोई नहीं

10. इस अभ्यास के लिए कौन-सा कथन सटीक है?

☐ पीठ धनुषाकार बन जाती है ☐ सिर पीछे झुका होता है

☐ छाती आगे की ओर होती है ☐ उपर्युक्त सभी

11. इस अभ्यास में पैर पीछे ले जाते समय श्वास—

☐ लेते हैं ☐ छोड़ते हैं

☐ अंदर रोकते हैं ☐ बाहर रोकते हैं

12. इस अभ्यास में सजगता कहाँ होती है?

☐ जाँघ से वक्ष तक के खिंचाव पर

☐ दोनों भौहों के बीच

☐ उपर्युक्त दोनों ☐ तलवों, हाथों व गर्दन पर

13. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होती है?

☐ मणिपुर चक्र पर ☐ अनाहत चक्र पर

☐ विशुद्धि चक्र पर ☐ आज्ञा चक्र पर

14. इस अभ्यास के साथ कौन-सा मंत्र जुड़ा है?

☐ ॐ भास्कराय नम: ☐ ॐ भानवे नम:

☐ ॐ सवित्रे नम: ☐ ॐ सूर्याय नम:

15. इस अभ्यास में मंत्र का अर्थ है—

☐ प्रशंसनीय को प्रणाम ☐ पोषक को प्रणाम

☐ प्रकाशवान को प्रणाम ☐ प्रदीप्त होने वाले को प्रणाम

16. इस अभ्यास का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है?

☐ आमाशय के अंगों की मालिश करता है

☐ तंत्रिका तंत्र में सन्तुलन लाता है

☐ पैरों की पेशियों को सुदृढ़ बनाता है

☐ उपर्युक्त सभी

पर्वतासन

1. सूर्य नमस्कार में पर्वतासन का क्रम है—

☐ अश्व संचालन के बाद तथा अष्टांग नमस्कार के पहले

☐ अश्व संचालन के पहले तथा भुजंगासन के बाद

☐ उपर्युक्त दोनों

☐ इनमें से कोई नहीं

2. पर्वतासन सूर्य नमस्कार की कौन-सी स्थिति है?

☐ पाँचवीं ☐ आँठवीं

☐ दोनों ☐ तीसरी

3. इस अभ्यास में हथेलियों की स्थिति क्या होती है?

☐ हथेलियों के बीच कंधे की चौड़ाई जितनी दूरी

☐ हथेलियाँ जमीन के सम्पर्क में होती हैं

☐ हथेलियाँ जमीन की ओर होती हैं

☐ उपर्युक्त सभी

4. इस अभ्यास में पंजों की स्थिति क्या होती है?

☐ पंजे एक-दूसरे के ऊपर होते हैं

☐ पंजों के बीच थोड़ी दूरी होती है

☐ पंजे आपस में और जमीन से सटे रहते हैं

☐ इनमें से कोई नहीं

5. इस अभ्यास में दृष्टि कहाँ रहती है?
- ☐ घुटनों पर ☐ नाभि पर
- ☐ पंजों पर ☐ जमीन पर

6. इस अभ्यास में एड़ियों की स्थिति क्या होती है?
- ☐ आपस में सटी हुईं ☐ जमीन के सम्पर्क में
- ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ जमीन से थोड़ा उठी हुईं

7. इस अभ्यास के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सत्य है?
- ☐ दोनों पैर सीधे रहते हैं ☐ दोनों हाथ सीधे रहते हैं
- ☐ नितम्ब उठा हुआ रहता है ☐ उपर्युक्त सभी

8. इस अभ्यास में बायें पैर को पीछे लाते समय श्वास–
- ☐ छोड़ते हैं ☐ लेते हैं
- ☐ बाहर रोकते हैं ☐ अंदर रोकते हैं

9. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता होती है–
- ☐ नितम्बों को शिथिल करने पर
- ☐ कण्ठ क्षेत्र पर
- ☐ उपर्युक्त दोनों
- ☐ उदर प्रदेश पर

10. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होती है?
- ☐ विशुद्धि चक्र पर ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर
- ☐ मूलाधार चक्र पर ☐ बिन्दु चक्र पर

11. इस अभ्यास के साथ कौन-सा मंत्र जुड़ा है?
- ☐ ॐ पूष्णे नमः ☐ ॐ रवये नमः
- ☐ ॐ अर्काय नमः ☐ ॐ खगाय नमः

12. इस अभ्यास के मंत्र का क्या अर्थ है?
- ☐ आदित्य को प्रणाम ☐ आकाशगामी को प्रणाम
- ☐ आत्मज्ञान-प्रेरक को प्रणाम ☐ स्वर्णिम विश्वात्मा को प्रणाम

13. यह अभ्यास हमारे–
- ☐ रक्त संचार को बढ़ाता है
- ☐ मेरुदण्ड के स्नायुओं को पुष्ट करता है
- ☐ उपर्युक्त दोनों
- ☐ इनमें से कोई नहीं

14. इस अभ्यास में घुटने किस स्थिति में रहते हैं?
- ☐ थोड़े मुड़े हुए ☐ आपस में सटे हुए
- ☐ दोनों के बीच थोड़ी दूरी ☐ इनमें से कोई नहीं

15. इस अभ्यास में पूरे शरीर का भार किस पर टिका होता है?
- ☐ दोनों पंजों पर ☐ दोनों हथेलियों पर
- ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

16. इस अभ्यास में सम्पूर्ण शरीर किस प्रकार दिखायी देता है?
- ☐ त्रिभुज की दो भुजाओं की तरह
- ☐ पर्वत की तरह
- ☐ उपर्युक्त दोनों
- ☐ ऊँट की तरह

अष्टांग नमस्कार

1. सूर्य नमस्कार में अष्टांग नमस्कार का क्रम है—
- ☐ पर्वतासन के बाद ☐ पर्वतासन के पहले
- ☐ अश्व संचालनासन के बाद ☐ अश्व संचालनासन के पहले

2. अष्टांग नमस्कार सूर्य नमस्कार की कौन-सी स्थिति है?
- ☐ चौथी ☐ पाँचवीं
- ☐ छठी ☐ सातवीं

3. इस अभ्यास में पंजे किस स्थिति में रहते हैं—
- ☐ आपस में सटे हुए ☐ थोड़ी दूरी पर
- ☐ एक-दूसरे के ऊपर ☐ इनमें से कोई नहीं

4. इस अभ्यास में एड़ियाँ किस स्थिति में रहती हैं?
- ☐ आपस में सटी हुईं ☐ जमीन से ऊपर उठी हुईं
- ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ जमीन पर

5. इस अभ्यास में घुटने किस स्थिति में रहते हैं?
- ☐ आपस में सटे हुए ☐ जमीन के सम्पर्क में
- ☐ थोड़े मुड़े हुए ☐ उपर्युक्त सभी

6. इस अभ्यास में हथेलियाँ कहाँ रहती हैं?
- ☐ कंधों के बगल में ☐ छाती के नीचे
- ☐ पेट के बगल में ☐ सिर के ऊपर फैली हुईं

7. इस अभ्यास में ठुड्ढी कहाँ रहती है?
   - ☐ जमीन का स्पर्श करती हुई ☐ छाती का स्पर्श करती हुई
   - ☐ जमीन से थोड़ी उठी हुई ☐ इनमें से कोई नहीं

8. इस अभ्यास में कौन-कौन-सा अंग जमीन के सम्पर्क में रहता है?
   - ☐ एड़ी, घुटना, छाती, ठुड्ढी
   - ☐ पंजा, घुटना, पेट, छाती, नाक
   - ☐ पैरों की अंगुलियाँ, घुटने, छाती, ठुड्ढी
   - ☐ पंजा, घुटना, छाती, केहुनी

9. इस अभ्यास में कौन-कौन-से अंग जमीन के सम्पर्क में नहीं रहते?
   - ☐ एड़ियाँ, नितम्ब, पेट ☐ पंजे, नाभि, ठुड्ढी
   - ☐ पैरों की अंगुलियाँ, घुटने, श्रोणि
   - ☐ घुटना, नाभि, ठुड्ढी

10. इस अभ्यास में श्वास–
   - ☐ लेते हैं ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ अंदर रोकते हैं ☐ बाहर रोकते हैं

11. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ पर होती है?
   - ☐ वक्ष प्रदेश पर ☐ उदर प्रदेश पर
   - ☐ श्रोणि प्रदेश पर ☐ इनमें से कोई नहीं

12. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होती है?
   - ☐ मणिपुर चक्र पर ☐ अनाहत चक्र पर
   - ☐ आज्ञा चक्र पर ☐ सहस्त्रार चक्र पर

13. इस अभ्यास को करते समय मानसिक रूप से किस मंत्र का उच्चारण करना चाहिए?
   - ☐ ॐ खगाय नम: ☐ ॐ सूर्याय नम:
   - ☐ ॐ सवित्रे नम: ☐ ॐ पूष्णे नम:

14. इस अभ्यास से जुड़े मंत्र का अर्थ निम्नलिखित में से कौन-सा है?
   - ☐ स्वर्णिम विश्वात्मा को प्रणाम ☐ सूर्य रश्मियों को प्रणाम
   - ☐ पोषक को प्रणाम ☐ प्रशंसनीय को प्रणाम

15. इस अभ्यास से क्या लाभ होता है?
   - ☐ वक्ष विकसित होता है ☐ रक्त संचार में वृद्धि होती है
   - ☐ पेट दर्द दूर होता है ☐ उपर्युक्त सभी

16. इस अभ्यास में हमारे शरीर के कुल कितने अंगों का स्पर्श जमीन से होता है?

☐ 6 ☐ 8

☐ 12 ☐ 11

भुजंगासन

1. सूर्य नमस्कार में भुजंगासन का क्रम क्या है?

☐ अष्टांग नमस्कार के बाद ☐ पर्वतासन के पहले

☐ उपर्युक्त दोनों ☐ अष्टांग नमस्कार के पहले

2. भुजंगासन सूर्य नमस्कार की कौन-सी स्थिति है?

☐ पाँचवीं ☐ छठी

☐ सातवीं ☐ आठवीं

3. इस अभ्यास में पैरों की स्थिति क्या होती है?

☐ पंजे आपस में सटे हुए

☐ एड़ियाँ जमीन से उठी हुईं

☐ पैरों की अंगुलियाँ जमीन के सम्पर्क में

☐ उपर्युक्त सभी

4. इस अभ्यास में कौन-कौन-सा अंग जमीन के सम्पर्क में रहता है?

☐ अंगुलियाँ, घुटना, जाँघ और श्रोणि

☐ अंगुलियाँ, घुटना, छाती और केहुनी

☐ अंगुलियाँ, जाँघ, कमर और घ्रोणि

☐ अंगुलियाँ, घुटना, पेट और छाती

5. इस अभ्यास में कौन-कौन-सा अंग जमीन के सम्पर्क में नहीं रहता है?

☐ एड़ियाँ, घुटना, पेट ☐ एड़ी, पेट, छाती

☐ एड़ी, जाँघ, नाभि ☐ एड़ी, घुटना, छाती

6. इस अभ्यास में दृष्टि कहाँ होती है?

☐ सामने ☐ आकाश की ओर

☐ भ्रूमध्य पर ☐ जमीन की ओर

7. इस अभ्यास में सिर किस स्थिति में रहता है?

☐ धड़ की सीध में ☐ धड़ से आगे झुका हुआ

☐ धड़ से पीछे झुका हुआ ☐ इनमें से कोई नहीं

8. इस अभ्यास में शारीरिक स्थिति कैसी होती है?
 - ☐ हाथ सीधा या थोड़ा मुड़ा हुआ रहता है
 - ☐ पीठ धनुषाकार बन जाती है
 - ☐ सिर पीछे की ओर झुका होता है
 - ☐ उपर्युक्त सभी

9. भुजंगासन में धड़ को पीछे की ओर ले जाते समय श्वास–
 - ☐ लेते हैं
 - ☐ छोड़ते हैं
 - ☐ अन्दर रोकते हैं
 - ☐ बाहर रोकते हैं

10. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ पर होती है?
 - ☐ उदर प्रदेश पर
 - ☐ मेरुदण्ड के शिथिलीकरण पर
 - ☐ श्रोणि प्रदेश पर
 - ☐ वक्ष प्रदेश पर

11. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होती है?
 - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर
 - ☐ मणिपुर चक्र पर
 - ☐ अनाहत चक्र पर
 - ☐ विशुद्धि चक्र पर

12. इस अभ्यास के साथ कौन-से मंत्र का उच्चारण होता है?
 - ☐ ॐ मित्राय नम:
 - ☐ ॐ खगाय नम:
 - ☐ ॐ अर्काय नम:
 - ☐ ॐ हिरण्यगर्भाय नम:

13. इस अभ्यास से जुड़े मंत्र का अर्थ क्या होता है?
 - ☐ सूर्य रश्मियों को प्रणाम
 - ☐ सूर्य की उद्दीपन शक्ति को प्रणाम
 - ☐ स्वर्णिम विश्वात्मा को प्रणाम
 - ☐ आदित्य को प्रणाााम

14. यह अभ्यास हमारे लिए लाभदायक है, क्योंकि यह–
 - ☐ जननांगों को पुष्ट करता है
 - ☐ मेरुदण्ड को लचीला बनाता है
 - ☐ कब्ज को दूर करता है
 - ☐ उपर्युक्त सभी

प्रणामासन

1. प्रणामासन को सूर्य नमस्कार के पहली स्थिति के बाद फिर किस स्थिति में दुहराया जाता है?
 - ☐ 12 वीं
 - ☐ 11 वीं
 - ☐ 10 वीं
 - ☐ पहली

2. सूर्य नमस्कार की 12 वीं स्थिति का मंत्र क्या है?

☐ ॐ मित्राय नमः ☐ ॐ भास्कराय नमः

☐ ॐ सूर्याय नमः ☐ ॐ अर्काय नमः

3. सूर्य नमस्कार की 12 वीं स्थिति के मंत्र का अर्थ क्या होता है?

☐ आत्मज्ञान-प्रेरक को प्रणाम

☐ आदित्य को प्रणाम

☐ सबके मित्रों को प्रणाम ☐ प्रकाशवान को प्रणाम

हस्त उत्तानासन

1. हस्त उत्तानासन को सूर्य नमस्कार की किस स्थिति में दुहराया जाता है?

☐ 12 वीं ☐ 11 वीं

☐ 10 वीं ☐ 9 वीं

2. सूर्य नमस्कार की 11 वीं स्थिति के साथ कौन-सा मंत्र जुड़ा है?

☐ ॐ अर्काय नमः ☐ ॐ आदित्याय नमः

☐ ॐ मरीचये नमः ☐ ॐ पूष्णे नमः

3. सूर्य नमस्कार के 11 वीं स्थिति के साथ जुड़े मंत्र का अर्थ है–

☐ प्रकाशवान को प्रणाम ☐ प्रदीप्त होने वाले को प्रणाम

☐ प्रशंसनीय को प्रणाम ☐ पोषक को प्रणाम

पाद हस्तासन

1. पाद हस्तासन को सूर्य नमस्कार की किस स्थिति में दुहराया जाता है?

☐ 12 वीं ☐ 9 वीं

☐ 10 वीं ☐ 11 वीं

2. सूर्य नमस्कार की 10 वीं स्थिति का मंत्र क्या है?

☐ ॐ सवित्रे नमः ☐ ॐ सूर्याय नमः

☐ ॐ मरीचये नमः ☐ ॐ खगाय नमः

3. सूर्य नमस्कार की 10 वीं स्थिति के मंत्र का अर्थ क्या होता है?

☐ स्वर्णिम विश्वात्मा को प्रणाम

☐ सूर्य की उद्दीपन-शक्ति को प्रणाम

☐ सूर्य रश्मियों को प्रणाम

☐ इनमें से कोई नहीं

अश्व संचालनासन

1. अश्व संचालनासन को सूर्य नमस्कार की और किस स्थिति में किया जाता है?
   - ☐ 10 वीं
   - ☐ 9 वीं
   - ☐ 8 वीं
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
2. सूर्य नमस्कार की 9 वीं स्थिति के साथ कौन-सा मंत्र जुड़ा है?
   - ☐ ॐ आदित्याय नम:
   - ☐ ॐ भानवे नम:
   - ☐ ॐ खगाय नम:
   - ☐ ॐ मरीचये नम:
3. सूर्य नमस्कार की 9 वीं स्थिति के मंत्र का अर्थ क्या है?
   - ☐ आदित्य को प्रणाम
   - ☐ आकाशगामी को प्रणाम
   - ☐ पोषक को प्रणाम
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
4. सूर्य नमस्कार की 9 वीं स्थिति में कौन-से पैर को मोड़कर हथेलियों के पास लाते हैं?
   - ☐ बाँयें पैर को
   - ☐ किसी भी पैर को आगे ला सकते हैं
   - ☐ दाँयें पैर को
   - ☐ किसी भी पैर को नहीं हिलाते हैं

पर्वतासन

1. पर्वतासन सूर्य नमस्कार की किस स्थिति में दुहराया जाता है?
   - ☐ 10 वीं
   - ☐ 9 वीं
   - ☐ 8 वीं
   - ☐ 7 वीं
2. सूर्य नमस्कार की आठवीं स्थिति का मंत्र क्या है?
   - ☐ ॐ मरीचये नम:
   - ☐ ॐ खगाय नम:
   - ☐ ॐ पूष्णे नम:
   - ☐ ॐ भानवे नम:
3. सूर्य नमस्कार की आठवीं स्थिति के मंत्र का क्या अर्थ होता है?
   - ☐ आकाशगामी को प्रणाम
   - ☐ प्रशंसनीय को प्रणाम
   - ☐ सूर्य रश्मियों को प्रणाम
   - ☐ प्रदीप्त होने वाले को प्रणाम

आसन

मध्यम समूह

पद्मासन समूह के आसन

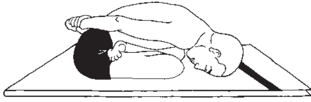
इस समूह के आसनों का अभ्यास केवल उन लोगों को करना चाहिए, जो बिना किसी कठिनाई के पद्मासन में बैठ सकते हैं। ये आसन शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक अवरोधों को दूर करते हैं और मानसिक शान्ति प्रदान करते हैं। इस समूह के अन्तर्गत निम्नलिखित आसन आते हैं–

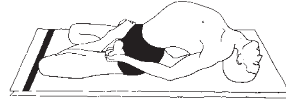
1. योगमुद्रासन
2. मत्स्यासन
3. गुप्त पद्मासन
4. बद्ध पद्मासन
5. लोलासन
6. कुक्कुटासन
7. गर्भ पिण्डासन
8. तोलांगुलासन

योगमुद्रासन

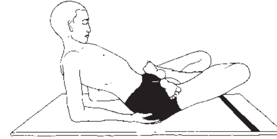
शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

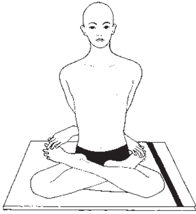
- यह आसन पेट तथा उससे सम्बन्धित अन्य अंगों की मालिश करता है।
- कब्ज, अपचन, मधुमेह तथा पेट के सभी रोगों को दूर करने के लिए बहुत अच्छा आसन है।
- इस आसन में उठी हुई एड़ियों से पेट के आंतरिक अंगों पर अच्छा दबाव पड़ता है।
- इस आसन से पेट और श्रोणि प्रदेश में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है। इससे वहाँ के अंगों का कार्य सुचारु रूप से होने लगता है।

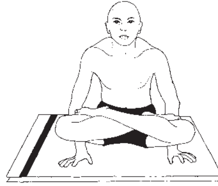

योगमुद्रासन

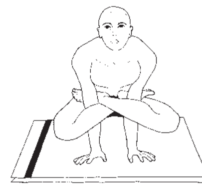

मत्स्यासन

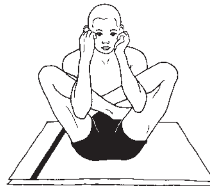

गुप्त पद्मासन


तोलांगुलासन


बद्ध पद्मासन


लोलासन


कुक्कुटासन


गर्भ पिण्डासन

- यह मेरुदण्ड को तानता है, जिससे अभ्यास के दौरान कशेरुकायें एक-दूसरे से अलग हो जाती हैं। इससे मेरुदण्ड के स्नायु तनावरहित हो जाते हैं। साथ ही उनमें खिंचाव उत्पन्न होता है और उनकी मालिश हो जाती है। ये स्नायु सम्पूर्ण शरीर तथा मस्तिष्क से जुड़े हैं, इसलिए पूरे शरीर और मस्तिष्क के स्वास्थ्य और कार्यों पर इसका लाभदायक प्रभाव पड़ता है।
- इसके नियमित अभ्यास से पैरों के जोड़ ढीले होते हैं और पद्मासन में अधिक समय तक बैठना सरल हो जाता है।
- योगमुद्रासन का प्रयोग मणिपुर चक्र के जागरण के लिए किया जाता है।

मानसिक प्रभाव

- योगमुद्रासन सम्पूर्ण मन और शरीर को शिथिल करने के लिए सबसे उत्तम आसन है।
- ध्यान के पूर्व अगर अधिक आसन करना सम्भव न हो, तो यही एक आसन पर्याप्त है।
- इस अभ्यास से मन शान्त होता है।
- एकाग्रता में वृद्धि होती है।
- मन में अच्छे विचारों का आगमन होता है। मन शुद्ध होता है।

मत्स्यासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन पेट के आंतरिक अंगों की अच्छी मालिश करता है।
- यह आसन आँतों एवं पेट के अंगों में खिंचाव उत्पन्न करता है।
- पेट से सम्बन्धित सभी प्रकार की बीमारियों के लिए बहुत उपयोगी है।
- कब्ज की शिकायत दूर करने के लिए तीन गिलास पानी पीकर इसका अभ्यास करना चाहिए।
- यह सूजे हुए और खूनी बवासीर में भी लाभकारी है।
- यह पसलियों तथा फेफड़ों में खिंचाव लाता है। इससे श्वसन के समय छाती पूरी तरह फैलती है और श्वास लेने की प्रक्रिया में सुधार होता है। इसलिए दमा, ब्रोंकाइटिस या फेफड़ों से सम्बन्धित अन्य रोगों से पीड़ित लोगों के लिए यह आसन विशेष रूप से लाभदायक है।
- यह पीठ में रुके हुए रक्त को पुन: संचारित करता है।
- इससे पीठ के दर्द में आराम पहुँचता है।
- यह थायरॉयड ग्रन्थि की क्रियाशीलता को नियंत्रित करता है और थाइमस ग्रन्थि को उद्दीप्त करता है, जिससे प्रतिरक्षा प्रणाली की क्षमता में वृद्धि होती है।
- इस अभ्यास से पेट के निचले भाग में अच्छा खिंचाव उत्पन्न होता है।
- मेरुदण्ड को लचीला और कंधों को सुडौल बनाने में भी यह आसन सहायक है।
- इससे इन अंगों के स्नायु शक्तिशाली होते हैं और रक्त प्रवाह बढ़ता है।
- गर्दन के स्नायुओं पर भी इसका विशेष प्रभाव पड़ता है। यह गले की सूजन और टाँसिलाइटिस में आराम पहुँचाता है।

मानसिक प्रभाव

- इस अभ्यास से मन शान्त होता है और शुद्ध रक्त का संचालन होता है।
- यह अभ्यास तनाव को दूर करता है।
- अन्तिम स्थिति में शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास स्वर को मधुर और स्थिर बनाता है।
- यह अभ्यास प्राणशक्ति को बढ़ाता है।
- ध्यान के अभ्यास के लिए, एक आसन में स्थिर बैठने के लिए और पैरों को लचीला बनाने के लिए भी यह आसन बहुत उपयोगी है।

गुप्त पद्मासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- गलत ढंग से बैठने के कारण मेरुदण्ड में उत्पन्न होने वाले दोषों को ठीक करता है।
- इस आसन के अभ्यास से पैरों में लचीलापन आता है, जिससे पद्मासन में अधिक समय तक बैठा जा सकता है।

मानसिक प्रभाव

- इस आसन का अभ्यास शिथिलीकरण या ध्यान के आसन के रूप में भी किया जाता है।
- यह अभ्यास मानसिक शान्ति, स्थिरता एवं भावनात्मक सन्तुलन लाता है।

बद्ध पद्मासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- बद्ध पद्मासन से योगमुद्रा के सभी लाभ प्राप्त होते हैं।
- इस अभ्यास में छाती फैलती है और उसका विकास होता है।
- एड़ियों की स्थिति से पेट के आंतरिक अंगों की विशेष मालिश होती है।
- यदि अन्तिम स्थिति में गहरी श्वास लें, तो ज्यादा लाभ होता है।
- यह अभ्यास पीठ और गर्दन के दर्द में बहुत आराम पहुँचाता है।
- यह अविकसित वक्ष वाले बच्चों के सामान्य विकास को बढ़ाता है।
- पेट को स्वस्थ रखता है एवं भुजाओं को मजबूत एवं पुष्ट बनाता है।

मानसिक प्रभाव

- यह ध्यान के आसनों की तैयारी के लिए सबसे अच्छा आसन है।
- इस अभ्यास को करने से मन में स्थिरता आती है।

लोलासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- भुजाओं, कलाइयों, कंधों तथा उदर की मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है।
- कांपते हाथों को स्थिरता प्राप्त होती है।
- पेट की मांसपेशियाँ व्यवस्थित होती हैं।
- इस अभ्यास से वक्ष का विकास होता है।
- यह शरीर पर नियंत्रण प्रदान करता है और समन्वय लाता है।

मानसिक प्रभाव

- यह बच्चों के लिए विशेष रूप से लाभकारी है।
- मन और शरीर में सन्तुलन का विकास करता है।

कुक्कुटासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- भुजाओं और कंधों की मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है।
- वक्ष को फैलाता है।
- पैरों को लचीला बनाता है।
- सन्तुलन शक्ति का विकास करता है।

गर्भ पिण्डासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह अभ्यास एड्रिनल ग्रन्थि के कार्य को नियमित बनाता है।
- सभी प्रकार के स्नायु सम्बन्धी रोगों को दूर करता है।
- पेट के अंगों की मालिश करता है और उन्हें मजबूत बनाता है।
- जठराग्नि तीव्र होती है तथा अच्छी भूख लगती है।
- शारीरिक संतुलन बनाने में सहायक होता है।

मानसिक प्रभाव

- उत्तेजित मन को शान्त करता है।
- क्रोध पर नियंत्रण रखने में सहायक होता है। जिन्हें बात-बात में क्रोध आता है, उन्हें दिन में कई बार इसका अभ्यास करना चाहिए।
- तनाव को दूर करता है।
- मन की स्थिरता एवं सन्तुलन को बनाये रखता है।

तोलांगुलासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन पेट के अंगों को स्वस्थ रखता है।
- कन्धों, पीठ और गर्दन को मजबूत बनाता है।
- इस अभ्यास को करने से वक्ष चौड़ा और मजबूत होता है।
- यह शरीर को विश्राम की स्थिति में लाता है।
- इस अभ्यास से वजन कम होता है।

पीछे झुककर किये जाने वाले आसन

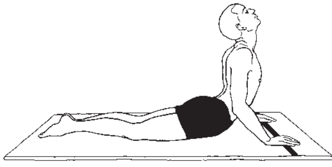
ये आसन रीढ़ को पीछे की ओर झुकाते हैं और साथ ही पेट व उससे सम्बन्धित स्नायुओं को अच्छी तरह तानते हैं। रीढ़ को नियंत्रित करने वाले सभी स्नायु अच्छी तरह खिंचते और विकसित होते हैं तथा मजबूत बनते हैं।

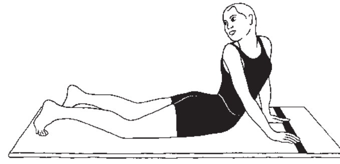
पीछे की ओर झुकने वाले आसन सभी स्नायुओं पर अच्छा प्रभाव डालते हैं, जिससे सभी अंगों की कार्य करने की क्षमता बहुत बढ़ जाती है और शरीर हल्का तथा स्वस्थ होता है। ये आसन पीठ में जमे हुए रक्त को अच्छी प्रकार प्रवाहित करने और इसके स्थान पर ऑक्सीजनयुक्त शुद्ध रक्त पहुँचाने के लिए बहुत ही उपयोगी हैं।

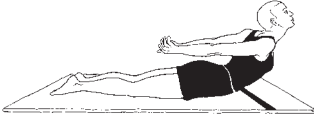
पीछे की ओर झुकने वाले आसनों को करते समय पेट से सम्बन्धित अंगों पर दबाव पड़ता है, विशेष रूप से पेट के निचले भाग की मांसपेशियों पर। इसलिए इन आसनों से पेट के आंतरिक अंगों और स्नायुओं की अच्छी तरह मालिश होती है, जिससे इन सभी अंगों की कार्य करने की क्षमता बहुत बढ़ जाती है, जो कि बीमारियों को दूर करने के लिए बहुत उपयोगी है।

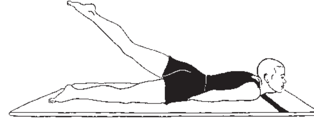
सम्पूर्ण मेरुदण्ड में ऊपर से नीचे तक और पीठ में फैले हुए सभी नाड़ी संस्थानों पर इन आसनों का बहुत शक्तिशाली प्रभाव पड़ता है। इस समूह के अन्तर्गत निम्नलिखित आसन आते हैं–

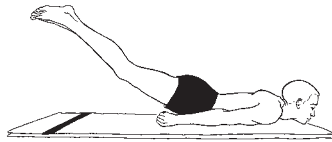
1. भुजंगासन
2. तिर्यक भुजंगासन
3. सर्पासन
4. अर्द्ध शलभासन
5. शलभासन
6. सरल धनुरासन
7. धनुरासन
8. कन्धरासन
9. अर्द्ध चन्द्रासन
10. उत्तान पृष्ठासन
11. सेतु आसन
12. गोमुखासन

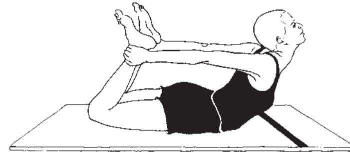

भुजंगासन

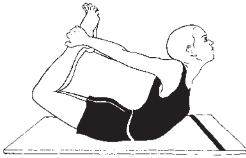

तिर्यक भुजंगासन

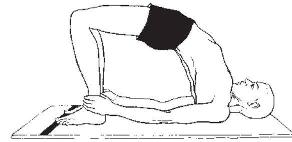

सर्पासन

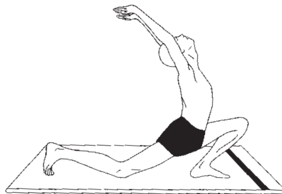

अर्द्ध शलभासन

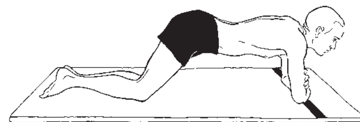

शलभासन

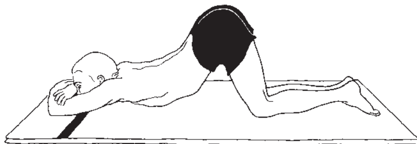

सरल धनुरासन

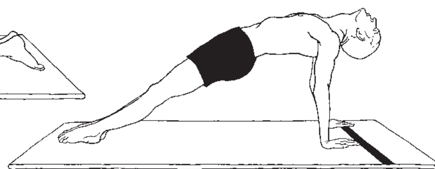

धनुरासन

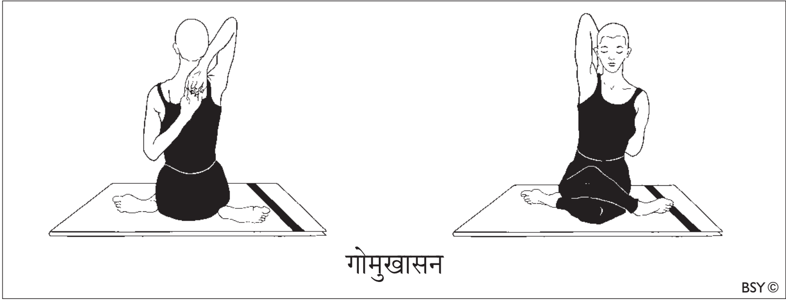

कन्धरासन


अर्द्ध चन्द्रासन


उत्तान पृष्ठासन 1


उत्तान पृष्ठासन 2


सेतु आसन


गोमुखासन

इनमें से कुछ मुख्य आसनों के लाभ नीचे दिये जा रहे हैं–

भुजंगासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इस आसन में पीठ को धनुषाकार स्थिति में लाने से मेरुदण्ड तथा पीठ की मांसपेशियों का व्यायाम होता है। मेरुदण्ड लचीला बनता है और पीठ से अशुद्ध रक्त का निष्कासन होता है।
- इससे मस्तिष्क और शरीर के बीच एक मजबूत सम्बन्ध बनता है और स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- गुर्दे हमारे रक्त को शुद्ध करते हैं। भुजंगासन के दौरान उन पर दबाव पड़ता है और दूषित रक्त वहाँ से हट जाता है। इसके बाद प्रारम्भिक अवस्था में वापस आने पर गुर्दों में शुद्ध ऑक्सीजनयुक्त रक्त की आपूर्ति हो जाती है।
- यह गुर्दों और एड्रिनल ग्रंथि की मालिश कर उनकी कार्य करने की क्षमता को बढ़ाता है। इसका प्रभाव पूरे शरीर के स्वास्थ्य पर पड़ता है।
- इस अभ्यास में छाती फैलती है, जिससे श्वसन-क्रिया में सुधार आता है।
- संकुचित श्वास-मार्गों को खोलता है और दमा के रोगियों के लिए विशेष रूप से उपयोगी है।
- यह आसन पीठ की मांसपेशियों को लचीला बनाता है तथा पेट के अंगों की मालिश करता है।
- भूख को तेज करता तथा कब्ज को दूर करता है।
- स्लिप डिस्क और मासिक-चक्र के कारण पीठ के निचले भाग में होने वाले दर्द को दूर करता है।
- थायराइड के स्राव में संतुलन लाता है तथा शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाता है।

- बहुत-से आन्तरिक स्रावों को नियंत्रित करता है।
- मधुमेह के निवारण में सहायक है।
- यह गर्भाशय को सशक्त बनाता है।
- कंधों और भुजाओं की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है तथा छाती को विकसित करता है।
- स्लिप डिस्क तथा साइटिका के रोगियों के लिये यह आसन लाभदायक है।
- गठिया रोग के निवारण में बहुत उपयोगी है।
- मस्तिष्क में नाड़ियों से प्राप्त संवेदनाओं के प्रवाह को तेज करता है।

मानसिक प्रभाव

- मानसिक स्थिरता प्रदान करता है
- मानसिक तनाव को दूर करने में सहायता प्रदान करता है।

तिर्यक भुजंगासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इस आसन के लाभ भुजंगासन के समान ही हैं। पर यह आँतों पर अधिक प्रभाव डालता है।
- यह आसन पीठ को लचीला बनाता है तथा उदर के अंगों की मालिश करता है।
- पीठ से अशुद्ध रक्त का निष्कासन होता है और स्नायुओं की दक्षता में वृद्धि होती है।
- इस आसन के अभ्यास से पेट और श्रोणि प्रदेशों में स्थित अंगों, जैसे– आमाशय, अग्न्याशय, यकृत, पित्ताशय, जननेन्द्रिय तथा उत्सर्जन अंगों की भी अच्छी मालिश होती है।
- इस अभ्यास को करने से मेरुदण्ड लचीला बनता है।
- इस अभ्यास से छाती सामान्य से ज्यादा फैलती है, इससे व्यक्ति की श्वसन-क्रिया में सुधार आता है।
- यह भूख बढ़ाता तथा कब्ज को दूर करता है।

मानसिक प्रभाव

- इसके अभ्यास से मानसिक तनाव में कमी आती है।

सर्पासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन पीठ की मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है तथा उदर व श्रोणि अंगों की मालिश करता है। इसके लाभ भुजंगासन के समान ही हैं।
- इस आसन का फेफड़ों पर विशेष प्रभाव पड़ता है, उनकी कार्य करने की क्षमता बढ़ती है और उनका स्वास्थ्य उत्तम बना रहता है। इस आसन में शरीर अधिक मात्रा में कार्बन-डाइ-ऑक्साइड छोड़ता और ऑक्सीजन ग्रहण करता है।
- ज्यादातर लोग ठीक ढंग से श्वास नहीं लेते, जिससे वायुकोश दुर्बल हो जाते हैं, इस स्थिति को सुधारने में सर्पासन विशेष रूप से सहायक होता है।
- सर्पासन हृदय को स्वस्थ बनाता है। इसके अभ्यास से हृदय की अच्छी मालिश होती है और उसकी मांसपेशियाँ शक्तिशाली बनती हैं। इससे पूरे शरीर को अधिक मात्रा में रक्त प्राप्त होता है।
- यह दमा के रोगियों के लिए बहुत उपयोगी है।
- यह पूरे शरीर के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उपयोगी है।
- भूख को बढ़ाता है

मानसिक प्रभाव

- यह मन को शान्त तथा स्थिर करता है।
- दबी हुई भावनाओं को मुक्त करता है।

अर्द्धशलभासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन उदर व उससे सम्बन्धित अंगों पर विशेष प्रभाव डालता है।
- यह पीठ की पेशियों को शक्ति प्रदान करता है और उन लोगों के लिए उपयोगी है जिनकी पीठ कमजोर है या उसमें कड़ापन है।
- यदि इसका अभ्यास करते समय कष्ट न हो, तो साइटिका या हल्के स्लिप डिस्क के उपचार के लिए इसका उपयोग किया जा सकता है।
- यह साइटिका स्नायुओं को मजबूत बनाता है।
- कब्ज की शिकायत दूर करता है।
- स्वचालित स्नायु संस्थान को प्रभावित करता है।

मानसिक प्रभाव

- यह एकाग्रता का विकास करता है।
- मानसिक तनाव में कमी लाता है।

शलभासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- शलभासन स्वचालित स्नायु संस्थान को प्रभावित करता है।
- स्नायुओं में खिंचाव लाकर और नये ऑक्सीजनयुक्त रक्त को प्रवाहित करने में मदद देकर शलभासन स्वचालित स्नायु संस्थान के कार्य को सुचारु बनाता है।
- शलभासन के दौरान गर्दन तथा श्रोणि प्रदेश पर एक साथ विशेष प्रभाव पड़ता है।
- उदर के सभी अंगों की विशेष मालिश होती है।
- इसके अभ्यास से पेट, फेफड़ों और हृदय की कार्य करने की क्षमता बढ़ती है और उनमें सन्तुलन आता है।
- यह पेट और पाचन सम्बन्धी बीमारियों को दूर करता है।
- यह साइटिका स्नायुओं को शक्ति प्रदान करता है। यदि रोग गंभीर अवस्था में न हो तो पीठ दर्द, साइटिका तथा हल्के स्लिप डिस्क से राहत पाने के लिए भी यह आसन सहायक है।
- इसका विशेष प्रभाव श्रोणि, उदर और छाती के विभिन्न अंगों, मांसपेशियों तथा स्नायुओं पर पड़ता है।
- इस आसन से हृदय की अच्छी मालिश होती है।
- यह पीठ के निचले हिस्से तथा श्रोणि प्रदेश के अंगों को मजबूत बनाता है।
- भूख बढ़ती है।
- यह शरीर को पीछे की ओर मोड़ने के लिए एक उत्तम आसन है।

मानसिक प्रभाव

- इसके अभ्यास से शरीर और मन में सन्तुलन स्थापित होता है।
- मानसिक तनाव में कमी आती है।

धनुरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- धनुरासन करते समय मुख्य रूप से पेट के आंतरिक अंगों पर तीव्र दबाव पड़ता है, जिससे इन अंगों की क्रियाशीलता बढ़ती है।
- यह पाचन, उत्सर्जन और प्रजनन अंगों की कार्यप्रणाली को सुधारता है।
- पेट और उसके अंगों के कार्यों में आयी रुकावट को दूर करता है।
- इससे पाचन तन्त्र की अच्छी मालिश होती है और पाचन प्रक्रिया में सुधार होता है।
- इस आसन से कब्ज, अजीर्ण, यकृत की मंद कार्यप्रणाली, मधुमेह और मोटापा जैसी बीमारियाँ ठीक होने लगती हैं।
- पेट की चर्बी को हटाने में सहायक होता है।
- पीठ की सभी मांसपेशियों का व्यायाम होता है, जिससे जमा हुआ रक्त फिर से प्रवाहित होने लगता है।
- पीठ, गर्दन एवं सिर के दर्द को दूर करता है।
- रीढ़ की हड्डी लचीली और स्वस्थ बनती है।
- दमा को दूर करने में सहायक होता है।
- हार्मोन संस्थान पर इसका महत्त्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।
- इसके अभ्यास से हृदय की अच्छी मालिश होती है।
- छाती की अनेक बीमारियों को दूर करने के लिए यह बहुत उपयोगी है।
- थायराइड और एड्रिनल ग्रन्थियाँ विशेष रूप से प्रभावित होती हैं।
- गुर्दों की कार्य करने की क्षमता बढ़ जाती है।
- विशुद्धि, अनाहत एवं मणिपुर चक्र को प्रभावित करता है।

मानसिक प्रभाव

- मन और शरीर के आलस को दूर करने के लिए धनुरासन बहुत उपयोगी आसन है।
- इस आसन को करने से थकावट तुरन्त मिट जाती है।

कंधरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इस आसन का उपयोग पीठ दर्द को ठीक करने और रीढ़ की हड्डियों को एक सीधी रेखा में लाने के लिए किया जाता है।

- मेरुदण्ड से सम्बन्धित दोषों को ठीक करने में यह आसन बहुत उपयोगी होता है।
- स्पाइनल डिस्क अगर अपने स्थान से सरक गयी हो, तो उसको अपने स्थान पर लाने के लिए यह आसन सहायता करता है।
- यह पीठ दर्द तथा कंधों की गोलाई को दूर करने में भी सहायक है।
- यह पेट के अंगों की अच्छी मालिश करता है, जिससे पाचन प्रक्रिया में सुधार होता है।
- यह पीठ के सभी स्नायुओं की सक्रियता और स्वास्थ्य को बढ़ाता है।
- मासिक धर्म सम्बन्धी गड़बड़ियों को दूर करने के लिए इसका उपयोग किया जाता है।
- दमा, श्वसन नली और थाइरॉयड सम्बन्धी रोगों को दूर करने के लिए भी उपयोगी है।
- इसके अभ्यास से प्रजनन प्रणाली को स्वस्थ बनाने में मदद मिलती है।
- यह सम्पूर्ण पीठ को लचीला बनाता है।
- इस प्रकार पीठ को पीछे झुकाकर किये जाने वाले चक्रासन जैसे कठिन आसनों की पूर्व तैयारी में सहायक है।
- स्फूर्ति प्रदान करता है।

मानसिक प्रभाव

- मानसिक तनाव को दूर करता है।

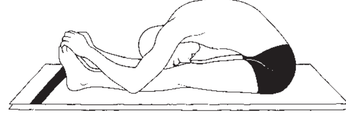
आगे झुककर किये जाने वाले आसन

इस समूह के आसन सभी रक्त-शिराओं, पीठ की मांसपेशियों और पेट को दबाने, खींचने और उनकी अच्छी तरह से मालिश करने के लिए बहुत उपयोगी हैं। इन आसनों के अभ्यास से मेरुदण्ड और मांसपेशियाँ लचीली होती हैं। जिनका मेरुदण्ड जितना लचीला होता है, वे उतने ही स्वस्थ रहते हैं। इन आसनों के नियमित अभ्यास से स्वास्थ्य तथा स्वभाव में बहुत अधिक अंतर आता है। शरीर में विशेष स्फूर्ति और स्वास्थ्य का अनुभव होने लगता है। इन आसनों के बाद शरीर को कठिन-से-कठिन आसनों के लिए आसानी से मोड़ा जा सकता है। ये आसन शरीर में प्राणशक्ति को बढ़ाते हैं। इस समूह के अन्तर्गत निम्नलिखित आसन आते हैं—

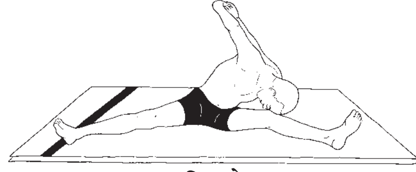
1. शैथल्यासन
2. पश्चिमोत्तानासन
3. गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन
4. पाद प्रसार पश्चिमोत्तानासन
5. जानु शिरासन
6. अर्ध पद्म पश्चिमोत्तानासन
7. मेरु आकर्षणासन
8. हस्त पाद अँगुष्ठासन
9. पाद हस्तासन
10. शीर्ष अँगुष्ठ योगासन
11. उत्थित जानु शिरासन
12. एक पाद पद्मोत्तानासन



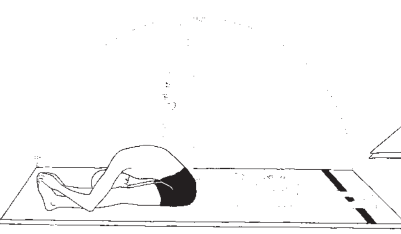
शैथल्यासन



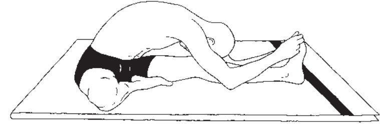
पश्चिमोत्तानासन



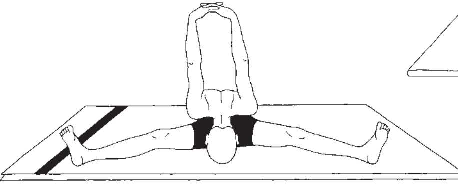
पाद प्रसार पश्चिमोत्तानासन 1



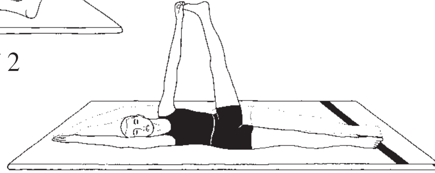
गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन



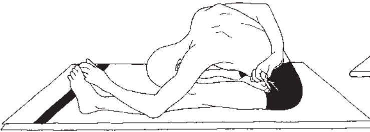
जानु शिरासन



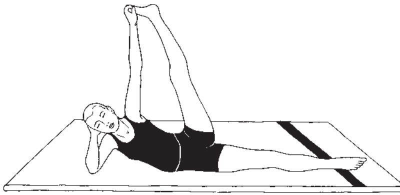
पाद प्रसार पश्चिमोत्तानासन 2



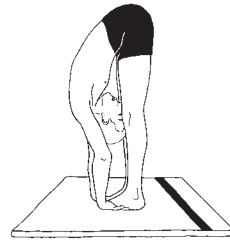
मेरु आकर्षणासन



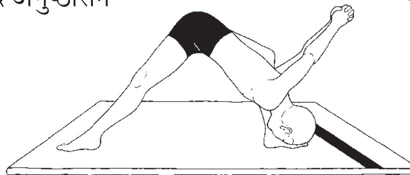
अर्ध पद्म पश्चिमोत्तानासन



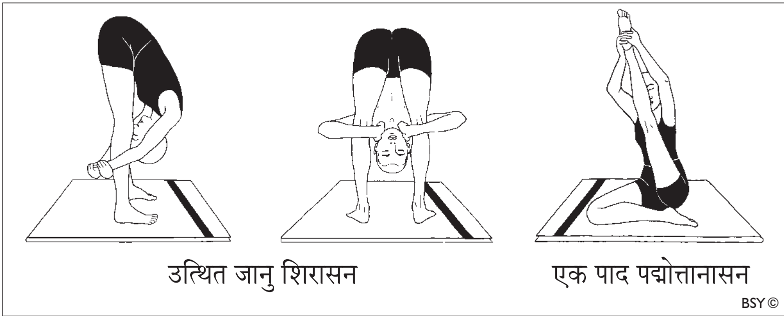
हस्त पाद अँगुष्ठासन



पाद हस्तासन



शीर्ष अँगुष्ठासन



इनमें से कुछ मुख्य आसनों के लाभ नीचे दिये जा रहे हैं–

शैथल्यासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन पीठ, श्रोणि प्रदेश और जाँघों के भीतरी भाग को तानता है।
- इस आसन से रीढ़ लचीली बनती है और सामान्य स्थिति में आ जाती है।
- यह स्नायु संस्थान में संतुलन लाता है।
- इस आसन से आंतरिक अंगों, विशेषकर पेट के अंगों की मालिश होती है।
- इससे जमा हुआ अशुद्ध रक्त हृदय और फेफड़ों की ओर प्रवाहित होने लगता है और वहाँ वह ऑक्सीजन के संयोग से शुद्ध हो जाता है।
- यह कूल्हे के जोड़ को खोलता है।
- इस आसन से शरीर को पूर्ण विश्राम प्राप्त होता है।
- यह आसन श्वास-प्रश्वास के प्रति सजग बनाता है।
- इसके अभ्यास के बाद शरीर में ताजगी का अनुभव होता है।

पश्चिमोत्तानासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन मेरुदण्ड, घुटनों की पीछे वाली नसों तथा उनसे सम्बन्धित अन्य मांसपेशियों को तानता है।
- यह आसन विशेष रूप से मेरुदण्ड की मांसपेशियों की क्रियाशीलता को बढ़ाता है, जिससे पूरे शरीर पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।
- मेरुदण्ड की नसों और मांसपेशियों में नये ताजे रक्त का संचार करता है।
- पीठ के हर प्रकार के दर्द को दूर करता है।

- यह कूल्हे के जोड़ों को ढीला कर उन्हें लचीला बनाता है।
- यह पेट की अतिरिक्त चर्बी को दूर करने में मदद करता है।
- मोटापे, कब्ज आदि से छुटकारा दिलाता है।
- यह आसन पेट और श्रोणि प्रदेश के सभी अंगों—प्लीहा, यकृत,अग्न्याशय, वृक्क और एड्रीनल ग्रंथि की मालिश करता है और स्वस्थ बनाता है।
- मूत्र-प्रजनन संस्थान की शिकायतों को दूर करता है।
- यह मधुमेह, दमा, कोलाइटिस, ब्रोंकाइटिस, इयोसिनोफीलिया, उदर-वायु और कब्ज आदि रोगों को दूर करने में सहायता प्रदान करता है।
- रीढ़ की हड्डी को सीधा करने के लिए बहुत अच्छा अभ्यास है, क्योंकि इस आसन में रीढ़ की हड्डी को पूरा फैलाया जाता है।
- कमर एवं नितम्बों की मांसपेशियों को स्वस्थ बनाता है।
- यह आसन शरीर के स्नायुओं तथा प्राण शक्ति को सन्तुलित बनाता है।

मानसिक प्रभाव

- यह आसन मस्तिष्क की नाड़ियों पर आश्चर्यजनक प्रभाव डालता है और मस्तिष्क के तनावों को दूर कर मानसिक सन्तुलन बनाये रखने में उपयोगी है।
- मानसिक तनाव में कमी लाता है।

गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इसके लाभ पश्चिमोत्तानासन के समान ही हैं।
- यह रक्त संचार और पाचन क्रिया को बढ़ाता है।
- शारीरिक एवं प्राणिक ऊर्जा को बढ़ाकर पूरे शरीर को और लचीला बनाता है।
- जाँघों की मांसपेशियों की मालिश करता है।
- इससे मोटापा दूर होता है ।
- यह मस्तिष्क की नाड़ियों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

मानसिक प्रभाव

- मन और शरीर के बीच संतुलन बनाने में सहायक होता है।
- सजगता को बढ़ाता है।

पाद प्रसार पश्चिमोत्तानासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- पैरों के भीतरी भाग तथा दोनों कंधों के नीचे तथा बीच की पेशियों में अधिक खिंचाव उत्पन्न कर उन्हें स्वस्थ बनाता है।
- छाती को भी अधिक फैलाता है।
- पूरे शरीर में ताजे रक्त का संचार करता है।
- कमर तथा नितम्बों की मांसपेशियों को स्वस्थ बनाता है।
- इस आसन का प्रभाव शरीर के ऊपरी तथा निचले, दोनों भागों पर पड़ता है।

मानसिक प्रभाव

- यह आसन मन और शरीर के बीच संतुलन बनाने में सहायक है।
- तनाव को दूर करता है।

जानु शिरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इसके लाभ पश्चिमोत्तानासन के समान ही हैं।
- इसका सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण लाभ ध्यान के आसनों की तैयारी के लिए पैरों को लचीला बनाना है।
- इससे पीठ की मांसपेशियाँ अत्यधिक लचीली बनती हैं और उन्हें शक्ति प्राप्त होती है, जिससे मेरुदण्ड को सीधा रखने में सहायता मिलती है।
- जाँघों की मांसपेशियाँ मजबूत बनती है।
- पैरों का कड़ापन दूर होता है।

मेरु आकर्षणासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन जाँघों एवं उदर-प्रदेश की मांसपेशियों को शिथिल करता है।
- बगल की मांसपेशियों का व्यायाम कराता है।
- इस आसन को करने से जाँघों एवं कंधों की मांसपेशियों में मजबूती आती है।
- नितम्बों एवं जाँघों की चर्बी को दूर करने के लिए लाभप्रद है।
- इस आसन को करने से शरीर का कड़ापन दूर होता है।
- यह विश्राम का भी आसन है।

मानसिक प्रभाव

- इस आसन को करने से मन और शरीर के बीच संतुलन स्थापित होता है।
- मन को शान्ति मिलती है।

हस्त पाद अंगुष्ठासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन नितम्बों के जोड़ों को लचीला बनाता है और चर्बी को दूर करता है।
- यह आसन बढ़ती लड़कियों के लिए बहुत ही लाभकारी है।
- इस आसन को करने से कमर सुडौल होती है।
- यह आसन पूरे शरीर के विकास के लिए बहुत लाभकारी है।
- यह आसन नितम्ब एवं जाँघों की अधिक चर्बी को हटाता है और शरीर भंगिमा और चाल को सौम्य बनाता है।
- यह आसन शरीर में सन्तुलन एवं समन्वय लाता है।
- यह आसन संतुलन बनाये रखने में सहायक है।

मानसिक प्रभाव

- शरीर और मन के बीच सामंजस्य स्थापित होता है।

पाद हस्तासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह चर्बी घटाकर मोटापे को दूर करता है।
- पाचन अंगों की मालिश करके गैस, कब्ज और अपच से मुक्त करता है।
- पेट सम्बन्धी सभी रोगों को दूर करता है।
- मेरुदण्ड और उससे सम्बन्धित मांसपेशियों को ढीला और लचीला बनाकर रीढ़ की सभी रक्त-शिराओं को साफ करता तथा रक्त-संचार में तेजी लाता है।
- पादहस्तासन मेरुदण्ड की उन कमजोर मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है, जिन्हें स्लिप डिस्क का कारण माना जाता है। इसलिए यह साइटिका और स्लिप डिस्क को रोकने तथा उनकी प्रारम्भिक स्थिति में बहुत उपयोगी है।
- मेरुदण्ड एवं सिर की पीड़ाओं को दूर करता है।
- प्रजनन अंगों के रोगों को दूर करता है।
- चेहरे और मस्तिष्क की ओर रक्त को अच्छी तरह प्रवाहित करता है।

- पिट्यूटरी और थायराइड ग्रन्थियों में अधिक मात्रा में रक्त पहुँचता है।
- नाक तथा गले की बीमारियों को दूर करता है।
- सारे शरीर के दूषित विकारों को निष्कासित कर उसे रोग-मुक्त बनाता है।
- शरीर से बाहर निकलने वाले विषाणु तथा अन्य गंदगियाँ तेजी से बाहर निकलती हैं, जिससे अनेक बीमारियों की संभावना कम हो जाती है।
- यह प्राणशक्ति को बढ़ाकर थकावट दूर करता है।

मानसिक प्रभाव

- यह अभ्यास एकाग्रता बढ़ाता है।
- शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर नई शक्ति या स्फूर्ति प्रदान करता है।

शीर्ष अंगुष्ठासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- पैर के निचले भाग और मेरुदण्ड की मांसपेशियों को तानता है।
- सम्पूर्ण नाड़ी संस्थान को उत्तेजित कर अधिक क्रियाशील बनाता है।
- पेट सम्बन्धी रोगों तथा कब्ज को दूर करता है।
- यह आसन रीढ़ के बगल वाले हिस्से को तानता है।
- यह स्नायु संस्थान को उत्तेजित करता है।
- इस आसन से कमर एवं कूल्हों की अतिरिक्त चर्बी घटती है।
- इस आसन को करने से कमर लचीली होती है एवं जाँघ की मांसपेशियाँ मजबूत बनती हैं।

मानसिक प्रभाव

- यह आसन मानसिक तनाव में कमी लाता है।
- शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करता है ।

उत्थित जानु शिरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इसके लाभ पाद हस्तासन के समान ही हैं, केवल उन लाभों को बहुत जल्दी प्राप्त किया जा सकता है।
- मेरुदण्ड से सम्बन्धित नाड़ियों की मालिश करता है।

- नितम्बों के जोड़ों और जाँघों की मांसपेशियों को शिथिल करता है।
- यह पाचन अंगों की मालिश करके उन्हें सुचारु रूप से कार्य करने योग्य बनाता है।
- पीठ एवं गर्दन के दर्द को दूर करता है।
- कूल्हे के जोड़ तथा घुटनों के पीछे की मांसपेशियों को आराम पहुँचाता है।
- इससे साइटिका एवं कब्ज जैसी बीमारियों में लाभ होता है।
- इस आसन से मस्तिष्क के सभी क्षेत्रों में अतिरिक्त रक्त की पूर्ति होती है।
- यह आसन शरीर की चयापचय प्रक्रिया को सुधरता है।
- यह पैरों की मांसपेशियों, ग्रंथियों और जननांगों को दोषरहित बनाता है।
- शरीर में रक्त प्रवाहित कर थकावट और आलस दूर करता है।
- यह आसन मस्तिष्क में रक्त का संचार करता है जिससे उसमें पुनर्जीवन आता है।

एक पाद पद्मोत्तानासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- नितम्बों के जोड़ों और पैरों की मांसपेशियों को शिथिल करता है।
- घुटनों के पीछे की मांसपेशियों को लचीला बनाता है।
- प्रजनन प्रणाली से सम्बन्धित बीमारियों में लाभकारी है।

मानसिक प्रभाव

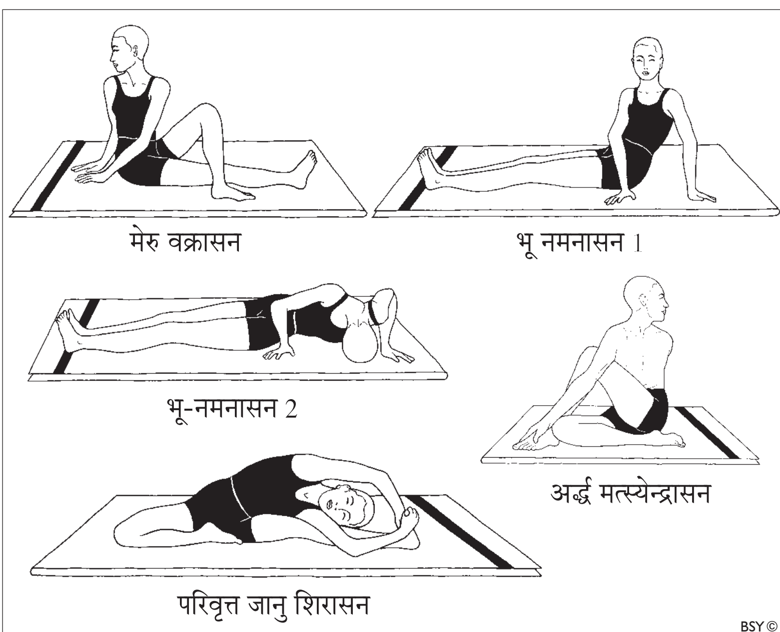
- मन को एकाग्र बनाता है।

मेरुदण्ड मोड़कर किये जाने वाले आसन

इस समूह के आसन सामने या पीछे झुक कर किये जाने वाले आसनों के पूरक हैं। आसनों का अभ्यास करते समय इस समूह का कम-से-कम एक आसन अवश्य करना चाहिए। ये आसन पीठ के तनावों को दूर करते हैं। इन आसनों के अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला बनता है।

इस समूह के अन्तर्गत निम्नलिखित आसन आते हैं–

1. मेरु वक्रासन
2. भू-नमनासन
3. अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन
4. परिवृत्त जानु शिरासन



मेरुवक्रासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन मेरुदण्ड का व्यायाम कराता है।
- यह पूरे मेरुदण्ड को ऊपर से नीचे तक मोड़ता है। इससे मेरुदण्ड की सभी हड्डियाँ शिथिल एवं स्वस्थ होती हैं।
- यह मेरुदण्ड के भीतर और बाहर के स्नायुओं को स्वस्थ बनाता है।
- यह मेरुदण्ड में खिंचाव लाता है तथा कशेरुकाओं को ढीला करता है।
- इस अभ्यास से पेट की मालिश होती है, जिससे पेट के आंतरिक अंग स्वस्थ रहते हैं।
- यह सामान्य पीठ दर्द के लिए भी उपयोगी है।
- यह अभ्यास पीठ के रोगों, गर्दन दर्द, कमर दर्द तथा मामूली साइटिका में आराम पहुँचाता है।
- यह नए अभ्यासियों के लिए एक अच्छा अभ्यास है और मेरुदण्ड को मोड़कर किये जाने वाले अधिक कठिन आसनों के लिए पीठ को तैयार करता है।

भू-नमन आसन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन मेरुदण्ड और पीठ के निचले भाग में खिंचाव लाता है और मांसपेशियों को लचीला बनाता है।
- पीठ की मांसपेशियों तथा नाड़ियों को क्रियाशील बनाता है।
- मेरुदण्ड तथा पूरी पीठ का व्यायाम कराता है तथा उदर प्रदेश की मालिश करता है।
- थकान और तनाव को दूर कर शरीर और मन को स्फूर्ति प्रदान करता है।

अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन एक साथ पीठ और उदर की एक ओर की मांसपेशियों में फैलाव लाता है और दूसरी ओर की मांसपेशियों को संकुचित करता है।
- पीठ की मांसपेशियों को लचीला बनाता है।
- यह पीठ और मेरुदण्ड की कार्यक्षमता, सक्रियता और स्वास्थ्य को बनाये रखने में सहायक है।

- यह मेरुदण्ड और पीठ में जमा अशुद्ध रक्त को बाहर निकालता तथा पुनः शुद्धिकरण के लिए हृदय और फेफड़ों की ओर प्रवाहित करता है।
- यह मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं को स्वास्थ्य प्रदान करता है।
- कमर दर्द और मांसपेशियों की ऐंठन में आराम पहुँचाता है।
- कंधों को सुडौल बनाने में सहायक है।
- सावधानीपूर्वक अभ्यास करने पर साइटिका और स्लिप डिस्क की साधारण स्थिति में यह लाभकारी होता है।
- पेट के अंग फैलते और संकुचित होते हैं और उनकी मालिश होती है।
- रुका हुआ अशुद्ध रक्त फिर से प्रवाहित होने लगता है तथा सम्बन्धित स्नायुओं की क्रियाशीलता बढ़ जाती है।
- पाचन क्रिया से सम्बन्धित शिकायतों में आराम पहुँचाता है।
- एड्रिनलीन तथा पित्त के स्राव को नियमित करता है।
- कुशल मार्गदर्शन में इसका उपयोग साइनोसाइटिस, हे फीवर, ब्रोंकाइटिस, कब्ज, कोलाइटिस, मूत्र नली के रोगों तथा सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस के योगोपचार में किया जा सकता है।
- पीठ दर्द, गले के दर्द, सरदर्द और सामान्य शारीरिक कड़ेपन को दूर करने के लिए यह उपयोगी है।
- पैरों की मांसपेशियों को लचीला बनाता है तथा जोड़ों के कड़ेपन को दूर करता है।
- यह मधुमेह के उपचार के लिए भी अच्छा है।

मानसिक प्रभाव

- इस आसन को लम्बे समय तक सजगता के साथ करने पर बहुत अधिक शिथिलता और शान्ति की अनुभूति होती है।
- इसके अभ्यास से सरलतापूर्व अंतर्मुखी हुआ जा सकता है।

परिवृत्त जानुशिरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इस आसन से पश्चिमोत्तानासन और अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन के सभी लाभ प्राप्त होते हैं।
- यह आसन उदर एवं वक्ष के दोनों बगल की मालिश करता है।

- यह ध्यान के आसनों में लम्बे समय तक बैठने के लिए शरीर को तैयार करता है।
- कमर की अतिरिक्त चर्बी को हटाता है तथा कमर को लचीला बनाता है।
- यह आसन उदर के सभी अंगों, जैसे, यकृत, प्लीहा, गुर्दे इत्यादि के लिए लाभकारी है।
- यह प्राणशक्ति को सन्तुलित करता है।

मानसिक प्रभाव

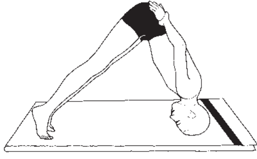
- इस आसन के अभ्यास से शिथिलता और शान्ति की अनुभूति होती है।
- मानसिक सन्तुलन बनाये रखने में सहायक होता है।

सिर के बल किये जाने वाले आसन

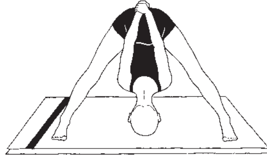
यह महत्त्वपूर्ण आसनों का समूह है। इसमें उन आसनों को शामिल किया गया है, जो मस्तिष्क और पूरे शरीर को लाभ पहुँचाते हैं। सिर के बल किये जाने वाले आसन मस्तिष्क में उचित मात्रा में रक्त प्रवाहित करते हैं, जिससे नाड़ी तन्तुओं को शक्ति प्राप्त होती है और मस्तिष्क से विषैले पदार्थों का निष्कासन होता है। सभी अंग, मांसपेशियाँ, नाड़ियाँ आदि अपनी अधिकतम क्षमता से कार्य करने लगती हैं। इस प्रकार इनसे पूरे शरीर को लाभ मिलता है।

इस समूह के अन्तर्गत निम्नलिखित आसन आते हैं—

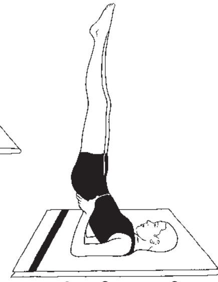
1. भूमिपाद मस्तकासन
2. मूर्धासन
3. विपरीतकरणी आसन
4. सर्वांगासन
5. पद्म सर्वांगासन
6. पूर्व हलासन
7. हलासन
8. द्रुत हलासन
9. अर्द्ध पद्म हलासन
10. स्तम्भन आसन
11. शीर्षासन
12. सालम्ब शीर्षासन
13. निरालम्ब शीर्षासन
14. ऊर्ध्व पद्मासन
15. कपालि आसन



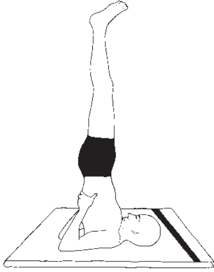
भूमिपाद मस्तकासन



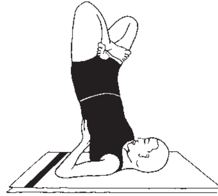
मूर्धासन



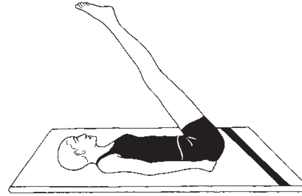
विपरीतकरणी



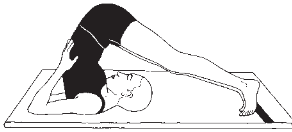
सर्वांगासन



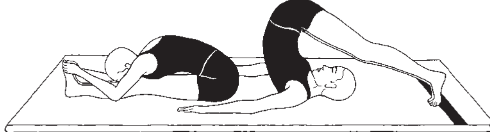
पद्म सर्वांगासन



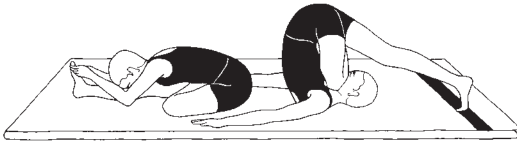
पूर्व हलासन



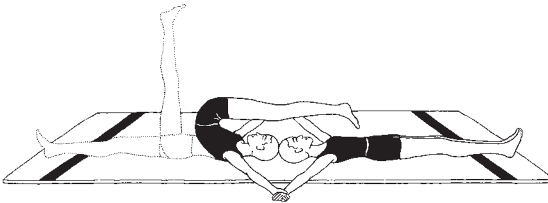
हलासन



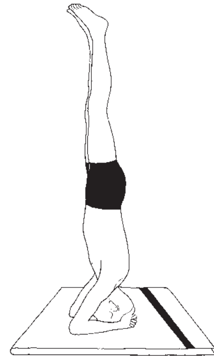
द्रुत हलासन



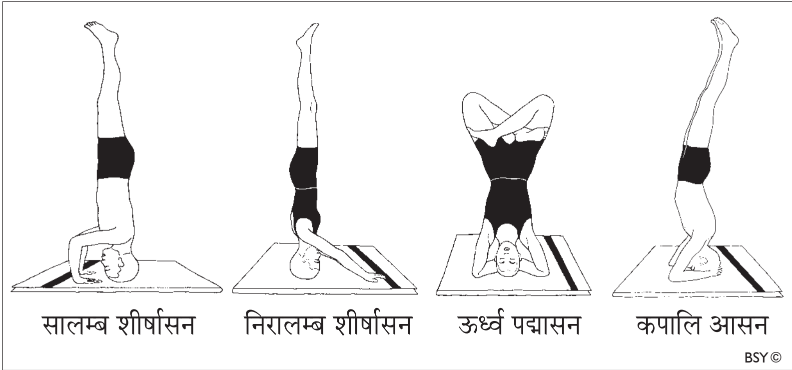
अर्द्ध पद्म हलासन



स्तम्भन आसन



शीर्षासन



इनमें से कुछ मुख्य आसनों के लाभ नीचे दिये जा रहे हैं।

भूमि पाद मस्तकासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन निम्न रक्तचाप की अवस्था में लाभकारी है।
- यह आसन स्नायु संस्थान में सन्तुलन बनाता है।
- सिर और गर्दन की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।
- मस्तिष्क में रक्त की आपूर्ति करता है।

मानसिक प्रभाव

- सोचने-विचारने की शक्ति और एकाग्रता बढ़ती है।
- बिना तनाव के अधिक कार्य करने की क्षमता आती है।
- चिन्ता और मानसिक तनाव में कमी आती है।
- व्यक्तित्व के विकास में सहायक होता है।

मूर्धासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह मस्तिष्क में उचित मात्रा में रक्त का संचार करता है।
- शीर्षासन की तैयारी के लिए सिर को सम्पूर्ण शरीर का भार वहन करने और मस्तिष्क को अधिक मात्रा में रक्त-संचार के लिए प्रशिक्षित करता है।

- निम्नरक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए बहुत लाभदायक है।
- सिर एवं गर्दन की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।

मानसिक प्रभाव

- इसके अभ्यास से एकाग्रता और मानसिक संतुलन बढ़ता है।
- बिना तनाव के अधिक कार्य करने की क्षमता आती है।

विपरीतकरणी आसन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- मस्तिष्क को उचित मात्रा में रक्त पहुँचाता है।
- शरीर का सही ढंग से विकास करता है।
- थायराइड ग्रन्थि को सन्तुलित बनाता है।
- इसके अभ्यास से सर्दी-जुकाम, गले की सूजन तथा श्वसन सम्बन्धी बीमारियाँ नहीं होतीं।
- गर्दन की मांसपेशियाँ लचीली बनती हैं।
- गर्दन के क्षेत्र में रक्त का प्रवाह बढ़ता है, जिससे कान, आँख और गले को नवजीवन प्राप्त होता है।
- नाक और गले के अनेक रोग दूर होते हैं।
- पेट के अंगों की मालिश होती है।
- यह भूख तथा पाचन-क्रिया को बढ़ाता है तथा कब्ज के उपचार में सहायक है। पैरों, पेट, जननांग, मेरुदण्ड तथा गर्दन को शक्ति प्रदान करता है।
- पैरों एवं उदर प्रदेश में एकत्र रक्त का विपरीत प्रवाह कोशों के नवनिर्माण में सहायक होता है।
- गुदा-द्वार की मांसपेशियों के तनाव को दूर करता है, जिससे बवासीर की बीमारी में लाभ पहुँचता है।
- प्रतिरक्षा प्रणाली की क्षमता बढ़ती है।
- हड्डियों के सामान्य विकास में सहायक होता है।
- इससे शरीर में प्राण के प्रवाह में सूक्ष्म परिवर्तन आता है।
- समस्त शरीर के शुद्धिकरण में उपयोगी है।
- अनेक मनोवैज्ञानिक रोगों, जैसे, दमा, खाँसी, सिरदर्द, शक्ति की कमी, आदि को दूर करता है।

मानसिक प्रभाव

- यह मन को शान्त करता है।
- भावनात्मक और मानसिक तनाव को दूर करता है।
- मन को एकाग्रचित्त करता है।
- मानसिक सतर्कता बढ़ती है।
- सजगता का विस्तार होता है।
- सुस्ती दूर होती है और स्फूर्ति का अनुभव होता है।
- ओज शक्ति को ऊपर के केन्द्रों में ले जाने का महत्त्वपूर्ण अभ्यास है।

सर्वांगासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इस आसन में वक्ष का दबाव ठुड्ढी पर पड़ने के कारण थायरॉइड-ग्रन्थि सक्रिय होती है और अनेक रोगों का निदान होता है। साथ ही थायराइड में रक्त का अतिरिक्त प्रवाह भी होता है।
- रक्त-परिसंचरण, पाचन, प्रजनन, तंत्रिका एवं अंत:स्रावी तंत्रों में सन्तुलन आता है।
- यह शरीर का उचित विकास करता है।
- मस्तिष्क को उचित मात्रा में रक्त पहुँचाता है।
- सर्दी-जुकाम, खाँसी तथा हाथी पाँव की बीमारी को दूर करता है।
- सिर दर्द को दूर करता है।
- सर्वांगासन गुदा की पेशियों से गुरुत्वाकर्षण सम्बन्धी सामान्य दबाव हटाता है, जिससे बवासीर दूर होती है।
- यह पैर, पेट, जननांग, मेरुदण्ड तथा गर्दन में रक्त-संचार को बढ़ाकर इन्हें पोषण प्रदान करता है।
- छाती की चर्बी दूर करता है। हाइड्रोसील की बीमारी को रोकता है।
- मस्तिष्क में प्रवेश करने वाली तंत्रिकायें पुष्ट होती हैं।
- गले तथा नासिका के अनेक रोगों से मुक्ति मिलती है।
- दमा के रोगियों के लिए सर्वांगासन विशेष लाभदायक है।
- जिन बच्चों के शरीर का समुचित विकास न हुआ हो, उनके लिए उपयोगी है। इस आसन के नियमित अभ्यास से उनके शरीर का उचित विकास होता है।

मानसिक प्रभाव

- मन को शान्त करता है।
- भावनात्मक एवं मानसिक तनावों और भय को दूर करता है।
- मनोवैज्ञानिक परेशानियों को दूर करने में सहायक है।
- जीवन में शान्ति और सन्तुलन लाता है।

हलासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इसका प्रभाव मस्तिष्क पर कम पड़ता है। यह पीठ, पेट और श्रोणि प्रदेश को अधिक प्रभावित करता है।
- इससे सामने झुकने वाले और पीछे मुड़ने वाले आसनों के लाभ भी मिलते हैं।
- यह पूरे मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, मांसपेशियों को तानता है और मेरुदण्ड के अंदर तथा बाहर के स्नायुओं को स्वस्थ रखता है।
- इससे शरीर के सभी अंगों की क्षमता बढ़ती है।
- पेट की मांसपेशियाँ शक्तिशाली बनती हैं और पेट के आंतरिक अंगों, विशेषकर वृक्क, यकृत व क्लोम को पुनर्जीवन प्रदान करता है।
- अजीर्ण और कब्ज को दूर कर पाचन-संस्थान को नवजीवन प्रदान करता है।
- अग्न्याशय में इन्सुलिन का उत्पादन बढ़ाता है।
- थायराइड ग्रन्थि की क्रियाशीलता को नियमित करता है, जिससे सम्पूर्ण शरीर की चयापचय क्रिया में सन्तुलन आता है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है तथा अनुकम्पी नाड़ियों को शक्ति प्रदान करता है, जिससे अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है।
- यकृत तथा वृक्क की कार्यक्षमता बढ़ाता है।
- इससे पीठ दर्द, गर्दन दर्द और सिरदर्द को दूर करने में सहायता मिलती है।
- एड्रिनलिन का स्राव नियमित होता है।
- शरीर का वजन कम करने के लिए उपयोगी है।
- इससे सभी आंतरिक अंगों की मालिश होती है।
- यह दमा, ब्रोंकाइटिस, मूत्र नली एवं मासिक-धर्म सम्बन्धी गड़बड़ियों के उपचार में सहायक है।

मानसिक प्रभाव

- मानसिक तनाव को कम करता है।
- मन को एकाग्र करने में सहायक होता है।

शीर्षासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- शरीर के सभी संस्थानों को शक्ति प्रदान करता है।
- मस्तिष्क और पीयूष ग्रंथि में रक्त प्रवाह बढ़ाता है।
- इससे मस्तिष्क के सभी भागों को शक्ति एवं आराम मिलता है, जिससे वे तनावरहित हो जाते हैं।
- जैसे पाइप में पानी का तीव्र प्रवाह उसमें जमा गंदगी को धक्का देकर पाइप को साफ कर देता है, वैसे ही शीर्षासन मस्तिष्क में जमा विषाक्त तत्त्वों को निकालता है।
- पैरों और पेट में जमा रक्त का विपरीत दिशा में प्रवाह कोशों के नव-निर्माण में सहायता करता है।
- सभी प्रकार की ग्रन्थियों का असन्तुलन दूर करता है।
- प्रजनन-संस्थान से सम्बन्धित बीमारियों को दूर करता है।
- दमा, सिरदर्द, हे फीवर, मधुमेह, रजोनिवृत्ति सम्बन्धी आदि रोगों में आराम दिलाता है।
- शरीर के सभी अंगों में नवीन स्फूर्ति आती है।
- इससे आँखों की ज्योति बढ़ती है। सुनने, सूँघने और स्वाद लेने की संवेदन शक्ति बढ़ती है।

मानसिक प्रभाव

- इस आसन से सम्पूर्ण शरीर और मन को नवजीवन प्राप्त होता है।
- इससे शरीर और मन की सभी क्रियाएँ व्यवस्थित रूप से संचालित होती हैं।
- यह चिन्ता एवं अन्य मनोवैज्ञानिक परेशानियों को दूर करता है।
- मन को शान्ति एवं शक्ति प्रदान कर सन्तुलन शक्ति बढ़ती है।
- इससे याद रखने की शक्ति, बौद्धिक क्षमता तथा मन की एकाग्रता में वृद्धि होती है।
- विचार अधिक स्पष्ट हो जाते हैं।

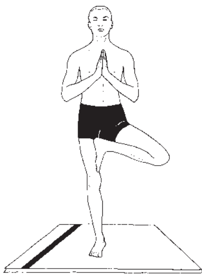
संतुलन के आसन

इस समूह के आसन शरीर में सन्तुलन का विकास करते हैं। इन आसनों का स्नायु-संस्थान पर अच्छा प्रभाव पड़ता है, जिससे मानसिक तनाव, चिन्ता एवं परेशानी दूर होती है। किसी भी समय तनाव का अनुभव होने पर इस समूह के एक-दो आसन करने से लाभ होता है। इन आसनों से शरीर की कार्य करने की क्षमता बढ़ती है।

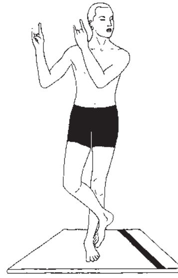
सन्तुलन के आसन मानसिक सन्तुलन बनाये रखने के लिए बहुत उपयोगी हैं। इनके अभ्यास से एकाग्रता की शक्ति बढ़ती है और मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है।

इस समूह के अन्तर्गत निम्नलिखित आसन आते हैं—

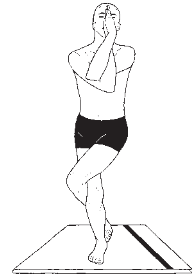
1. एक पाद प्रणामासन
2. नटवर आसन
3. गरुड़ासन
4. नटराज आसन
5. एक पादासन
6. बकासन
7. उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन
8. मेरुदण्डासन
9. निरालम्ब पश्चिमोत्तानासन
10. अर्द्ध पद्म पादोत्तानासन
11. अर्द्ध बद्ध पद्मोत्तानासन
12. वातायनासन
13. पाद अँगुष्ठासन
14. बक ध्यानासन
15. एक पाद बक ध्यानासन
16. द्वि हस्त भुजासन
17. एक हस्त भुजासन
18. हंसासन
19. सन्तुलन आसन
20. वशिष्ठासन



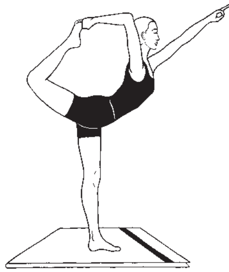
एक पाद प्रणामासन



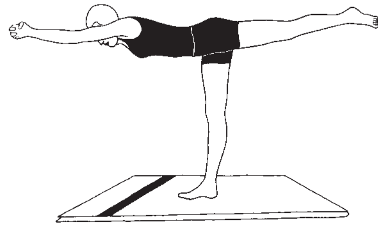
नटवर आसन



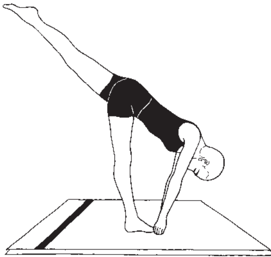
गरुड़ासन



नटराज आसन



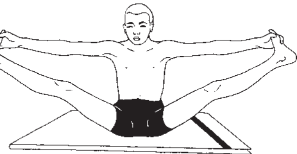
एक पादासन



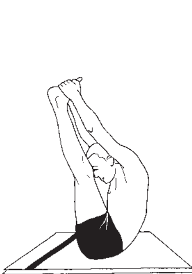
बकासन



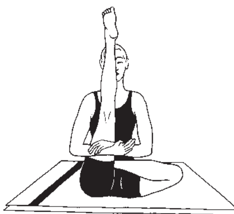
उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन



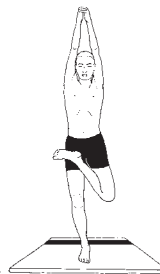
मेरुदण्डासन

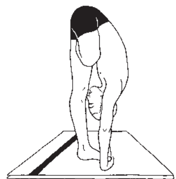


निरालम्ब पश्चिमोत्तानासन

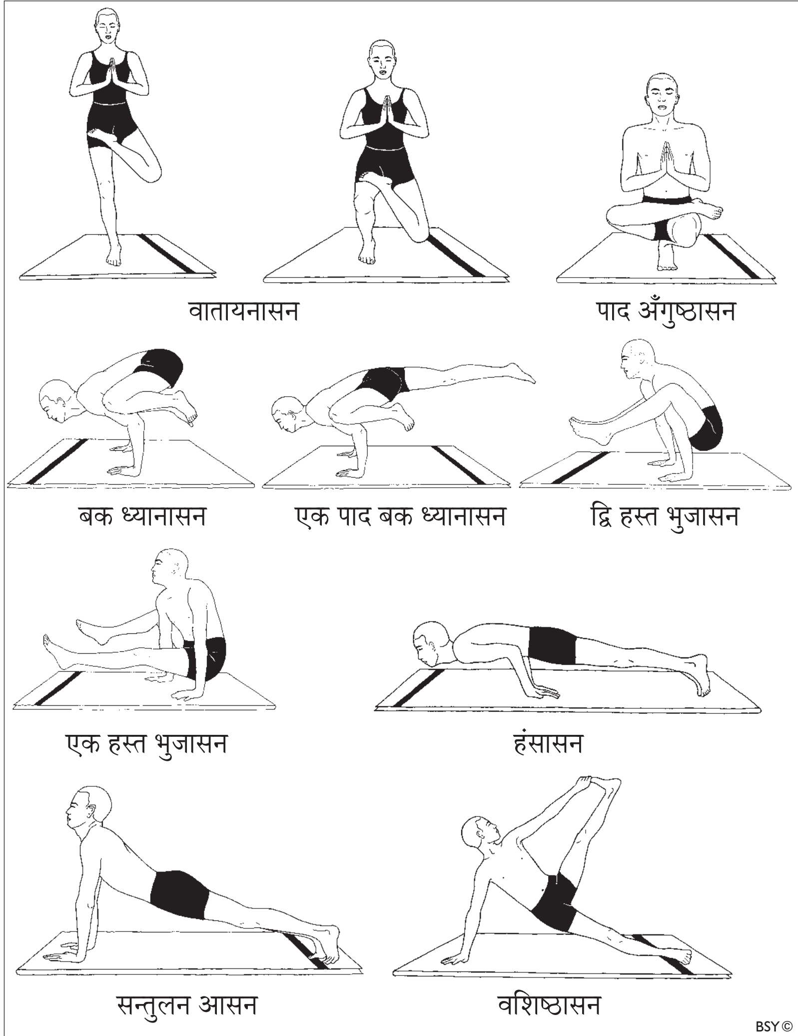


अर्द्ध पद्म पादोत्तानासन





अर्द्ध बद्ध पद्मोत्तानासन



इनमें से कुछ मुख्य आसनों के लाभ नीचे दिये जा रहे हैं—

एक पाद प्रणामासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह स्नायु-संस्थान में सन्तुलन लाने के लिए एक अच्छा अभ्यास है।
- पैरों, तलवों और टखनों की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।

- इस आसन के अभ्यास से शरीर में सन्तुलन की भावना विकसित होती है।
- शरीर के विभिन्न अंगों में सामंजस्य स्थापित करता है।
- शरीर के विभिन्न अंगों की हलचल उचित विधि से होती है।

मानसिक प्रभाव

- इस अभ्यास से मानसिक एकाग्रता एवं स्थिरता बढ़ती है।

गरुड़ासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन शरीर के विभिन्न अंगों को शक्ति प्रदान करता है। जैसे, पेट की मांसपेशियाँ, बाजू इत्यादि।
- यह मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- स्नायुओं को शक्ति प्रदान करता है।
- हाथ-पैर के जोड़ों को लचीला बनाता है।
- साइटिका तथा पैरों और हाथों के गठिया को दूर करता है।
- पर्याप्त समय तक इसका अभ्यास करने से हाइड्रोसील को ठीक करने में मदद मिलती है।
- शारीरिक सुन्दरता तथा सन्तुलन को बढ़ाता है।

मानसिक प्रभाव

- यह आसन मानसिक सन्तुलन को बढ़ाता है।
- मन में स्थिरता लाता है।
- मानसिक तनाव को दूर करता है एवं एकाग्रता को बढ़ाता है।

नटराज आसन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन पूरे तंत्रिका-तंत्र में सन्तुलन लाता है।
- शरीर पर नियन्त्रण बढ़ाता है।
- पैरों एवं हाथों की मालिश करता है।
- पैरों को लचीला बनाता है।
- तंत्रिकाओं को पुष्ट करता है एवं पेशियों को सुदृढ़ बनाता है।

मानसिक प्रभाव

- यह मानसिक सन्तुलन एवं एकाग्रता को बढ़ाता है।
- इससे शरीर और मन पर नियन्त्रण प्राप्त होता है।
- यह मानसिक तनाव को दूर करता है।

बकासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- बकासन के अभ्यास से नाड़ियों में सन्तुलन आता है।
- यह मस्तिष्क में रक्त परिवहन की क्रिया को ठीक करता है।
- हाथों, कलाइयों और पैरों के स्नायुओं को शक्तिशाली बनाता है।
- नितम्बों और पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- पीठ के निचले भाग को शिथिल करता है।

मानसिक प्रभाव

- इस अभ्यास से मानसिक सन्तुलन एवं एकाग्रता में वृद्धि होती है।
- मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है। मानसिक तनाव दूर होता है।

वातायनासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन पैरों के स्नायुओं को शक्ति प्रदान करता है।
- घुटनों के जोड़ों को मजबूत और लचीला बनाता है। इससे वात रोग में बहुत लाभ पहुँचता है।
- वृक्क की असामान्य क्रिया को सामान्य बनाते हुए बहुमूत्र दोष का निवारण करता है।
- प्रजनन संस्थान के स्नायुओं एवं नाड़ियों को शक्ति प्रदान करता है, फलत: वीर्य की रक्षा होती है।
- रक्त-संचार को सुचारु बनाता है।

मानसिक प्रभाव

- शारीरिक एवं मानसिक सन्तुलन प्रदान कर मानसिक एकाग्रता को बढ़ाता है।
- मन में ऊर्जा का संचार करता है।

सन्तुलन आसन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन तंत्रिका सन्तुलन में सुधार लाता है।
- नाड़ी संस्थान के सभी भागों को लाभ पहुँचाता है।
- भुजाओं, कंधों और मेरुदण्ड की पेशियों को शक्ति प्रदान करता है।
- शरीर के विभिन्न भागों में उचित समन्वय लाता है।

मानसिक प्रभाव

- यह आसन आन्तरिक समभाव एवं सामंजस्य का विकास करता है।
- इसके अभ्यास से सन्तुलन की भावना विकसित होती है।
- यह मानसिक एकाग्रता और स्थिरता बढ़ाने के लिए उपयोगी है।

प्रश्नावली

योगमुद्रासन

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें—

1. यह किस समूह का आसन है?
   - ☐ पवनमुक्तासन ☐ वज्रासन
   - ☐ पद्मासन ☐ ध्यान के आसन
2. इस आसन की अंतिम स्थिति में—
   - ☐ ललाट जमीन के निकट रहता है
   - ☐ एक हाथ से दूसरे हाथ की कलाई को पकड़कर पीठ के पीछे रखते हैं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस आसन में शारीरिक सजगता कहाँ पर रहेगी?
   - ☐ पैर, हाथ या श्वसन प्रक्रिया पर
   - ☐ पीठ, उदर या श्वसन प्रक्रिया पर
   - ☐ हाथ, मेरुदण्ड या श्वसन प्रक्रिया पर
   - ☐ उपर्युक्त सभी पर
4. इस आसन के पहले या बाद में पीछे झुकने वाला कौन-कौन-सा आसन करना अच्छा होता है?
   - ☐ सुखासन, सिद्धासन या स्वस्तिकासन
   - ☐ मत्स्यासन, उष्ट्रासन या भुजंगासन
   - ☐ प्रणामासन, व्याघ्रासन, सुप्तवज्रासन
   - ☐ अश्वसंचालनासन, पर्वतासन, भुजंगासन
5. किन लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए?
   - ☐ जिन्हें आँख, पीठ या हृदय सम्बन्धी समस्या हो
   - ☐ जिनकी हाल में ही कोई शल्य चिकित्सा हुई हो
   - ☐ जिनके प्रसव के कुछ ही दिन हुए हों
   - ☐ उपर्युक्त सभी
6. इस आसन से क्या लाभ होता है?
   - ☐ उदर के अंगों की मालिश करता है
   - ☐ मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं को सशक्त बनाता है

☐ कब्ज, अपचन एवं उदर से सम्बन्धित बीमारियों को दूर करता है
☐ उपर्युक्त सभी

7. इस आसन में श्वसन क्रिया कैसी होती है?
   ☐ प्रारंभिक स्थिति में धीरे-धीरे एवं गहरी श्वास लेते हैं
   ☐ आगे झुकते समय छोड़ते हैं एवं वापस आते समय लेते हैं
   ☐ अंतिम स्थिति में गहरा एवं धीमा श्वसन करते हैं
   ☐ उपर्युक्त सभी

मत्स्यासन

1. इस आसन को मत्स्यासन क्यों कहा जाता है?
   ☐ अंतिम स्थिति में शरीर की आकृति मछली से मिलती-जुलती है
   ☐ यह आसन जल में तैरने के लिए सर्वोत्तम है
   ☐ पैर को मोड़ने की विधि मछली की पूँछ से मिलती-जुलती है
   ☐ उपर्युक्त सभी
2. इस आसन में शरीर के भार को कहाँ केन्द्रित किया जाता है?
   ☐ सिर, केहुनी एवं पैरों पर ☐ सिर, नितम्ब एवं पैरों पर
   ☐ सिर, केहुनी एवं घुटनों पर ☐ सिर, जाँघ एवं गर्दन पर
3. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में किस प्रकार की श्वसन क्रिया होती है?
   ☐ तीव्र श्वसन प्रक्रिया ☐ गहरी एवं धीमी श्वसन प्रक्रिया
   ☐ तेजी से लेना, आराम से छोड़ना
   ☐ आराम से लेना, तेजी से छोड़ना
4. इस आसन में पीठ की आकृति कैसी होती है?
   ☐ धनुषाकार ☐ वृत्ताकार
   ☐ अर्द्धचन्द्राकार ☐ त्रिभुजाकार
5. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ रहती है?
   ☐ पीठ, वक्ष एवं श्वास पर ☐ उदर, वक्ष एवं श्वास पर
   ☐ सिर, वक्ष एवं गर्दन पर ☐ पेट, कमर एवं श्वास पर
6. इस अभ्यास के पश्चात् गर्दन में उत्पन्न तनाव को कम करने के लिए कौन-सा विपरीत आसन करना चाहिए?
   ☐ हलासन या सर्वांगासन ☐ पश्चिमोत्तानासन या सुप्तवज्रासन
   ☐ धनुरासन ☐ शीर्षासन

7. कैसे व्यक्ति को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए?
   - ☐ जिन्हें उदर सम्बन्धी समस्या हो
   - ☐ गर्भवती महिलाओं एवं हृदय रोग से ग्रस्त व्यक्तियों को
   - ☐ हर्निया से प्रभावित लोगों को ☐ उपर्युक्त सभी
8. इस आसन में थोड़ी-सी असावधानी या अनियंत्रण शरीर के किस अंग को क्षतिग्रस्त कर सकती है?
   - ☐ गर्दन को ☐ केहुनी को
   - ☐ मेरुदण्ड को ☐ उपर्युक्त सभी को

गुप्त पद्मासन

1. इस आसन की अंतिम स्थिति में–
   - ☐ पैर पद्मासन में रहते हैं
   - ☐ ठुड्ढी, छाती, पेट और पैर जमीन को छूते हैं
   - ☐ हथेलियाँ पीठ के पीछे जुड़ी रहती हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी
2. इस आसन के अभ्यास में श्वसन-प्रक्रिया कैसी रहती है?
   - ☐ तीव्र ☐ धीमी और गहरी
   - ☐ सामान्य ☐ श्वास रोकते हैं
3. इस आसन को करने से क्या लाभ होता है?
   - ☐ यह रीढ़ के संरचना सम्बन्धी दोषों को दूर करता है
   - ☐ बैठने की गलत स्थिति के कारण मेरुदण्ड में उत्पन्न दोषों को दूर करता है
   - ☐ शान्ति, स्थिरता एवं भावनात्मक संतुलन विकसित करता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
4. इस अभ्यास में अंगुलियों को किस मुद्रा में रखना चाहिए?
   - ☐ त्रिशूल मुद्रा में ☐ योनि मुद्रा में
   - ☐ कूर्म मुद्रा में ☐ हंस मुद्रा में

बद्ध पद्मासन

1. बद्ध पद्मासन में बद्ध शब्द का क्या तात्पर्य है?
   - ☐ हाथों और पैरों का अभ्यास की स्थिति में आपस में बँध जाना
   - ☐ श्वास का बन्द हो जाना

☐ उपर्युक्त दोनों
☐ इनमें से कोई नहीं

2. इस आसन की अंतिम स्थिति में श्वास की गति कैसी होती है?
☐ गहरी एवं धीमी ☐ गहरी एवं तीव्र
☐ अँगूठे को पकड़ते समय श्वास लेते हैं
☐ अँगूठे को पकड़ते समय श्वास रोकते हैं

3. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ रहनी चाहिए?
☐ पैरों एवं कंधों पर ☐ उदर या श्वसन प्रक्रिया पर
☐ हाथों एवं पिण्डलियों पर ☐ मेरुदण्ड पर

4. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता कहाँ रहनी चाहिए?
☐ अनाहत चक्र पर ☐ मूलाधार चक्र पर
☐ मणिपुर चक्र पर ☐ आज्ञा चक्र पर

5. इस आसन से क्या लाभ होता है?
☐ यह कंधों, भुजाओं तथा पीठ दर्द में आराम पहुँचाता है
☐ अविकसित वक्ष वाले बच्चों के सामान्य विकास को बढ़ावा देता है
☐ शरीर के सभी आंतरिक अंगों की मालिश करता है
☐ उपर्युक्त सभी

लोलासन

1. यह किस समूह का आसन है?
☐ वज्रासन समूह का ☐ पद्मासन समूह का
☐ खड़े होकर किए जाने वाले आसनों के समूह का
☐ आगे झुककर किए जाने वाले आसनों के समूह का

2. लोल शब्द का अर्थ शरीर की किस क्रिया से सम्बन्धित है?
☐ लुढ़कने से ☐ शरीर को आगे-पीछे मोड़ने से
☐ झूलने से ☐ शरीर की चक्राकार आकृति से

3. इस आसन में श्वास की प्रक्रिया कैसी रहती है?
☐ शरीर को जमीन से ऊपर उठाने के पहले श्वास लेते हैं
☐ शरीर को जमीन पर लाते समय श्वास छोड़ते हैं
☐ शरीर को ऊपर उठाते समय श्वास अंदर रोकते हैं
☐ उपर्युक्त सभी

4. इस आसन में शरीर को किस अंग पर संतुलित किया जाता है?
   - ☐ नितम्बों पर ☐ भुजाओं पर
   - ☐ पैरों पर ☐ घुटनों पर
5. इस आसन में ध्यान को कहाँ रखना चाहिए?
   - ☐ शरीर की गति एवं श्वास पर
   - ☐ सामने किसी निश्चित बिन्दु पर
   - ☐ हथेलियों पर पड़ रहे दबाव पर
   - ☐ कंधों पर पड़ रहे दबाव पर
6. यह किस क्रिया की तैयारी हेतु सर्वोत्तम पूर्वाभ्यास है?
   - ☐ सिंह-क्रिया ☐ अग्निसार-क्रिया
   - ☐ कुंजल क्रिया ☐ ताड़न क्रिया
7. इस आसन को करने से क्या लाभ होता है?
   - ☐ कलाइयाँ सबल होती हैं
   - ☐ उदर तथा भुजाओं की मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है
   - ☐ वक्ष का विकास होता है ☐ उपर्युक्त सभी
8. यह किस चक्र पर प्रभाव डालता है?
   - ☐ मणिपुर चक्र ☐ विशुद्धि चक्र
   - ☐ अनाहत चक्र ☐ स्वाधिष्ठान चक्र

कुक्कुटासन

1. कुक्कुटासन के नाम के पीछे क्या तथ्य है?
   - ☐ कुक्कुट का अर्थ मुर्गा होता है
   - ☐ अंतिम स्थिति मुर्गे के समान दिखती है
   - ☐ दोनों भुजायें मुर्गे के पैर जैसी दिखती हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी
2. इससे अभ्यास में शरीर को किस अंग पर संतुलित करते हैं?
   - ☐ दोनों पैरों पर ☐ दोनों भुजाओं पर
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस आसन की अंतिम अवस्था में ध्यान को कहाँ केन्द्रित किया जाता है?
   - ☐ दोनों हाथों पर ☐ दोनों हथेलियों पर
   - ☐ शरीर के संतुलन पर ☐ उपर्युक्त सभी

4. इस आसन से क्या लाभ होता है?
   - ☐ भुजाओं एवं कंधों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है
   - ☐ पैरों को लचीला बनाता है
   - ☐ वक्ष को फैलाता है तथा संतुलन एवं स्थिरता की भावना विकसित करता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
5. यह किस समूह का अभ्यास है?
   - ☐ ध्यान के समूह का
   - ☐ पीछे झुककर किये जाने वाले आसनों का
   - ☐ पद्मासन समूह का
   - ☐ उच्च आसन समूह का
6. यह किस चक्र को प्रभावित करता है?
   - ☐ मूलाधार चक्र को
   - ☐ मणिपुर चक्र को
   - ☐ अनाहत चक्र को
   - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र को
7. इस अभ्यास में दृष्टि को कहाँ एकाग्र करते हैं?
   - ☐ सामने किसी स्थिर वस्तु पर
   - ☐ भ्रूमध्य पर
   - ☐ नासिकाग्र पर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

गर्भासन या गर्भ पिण्डासन

1. इस अभ्यास में दोनों हाथों से किसे पकड़ा जाता है?
   - ☐ नाक
   - ☐ कान
   - ☐ सिर
   - ☐ गर्दन
2. इस पूरे अभ्यास में श्वसन क्रिया किस प्रकार की होती है?
   - ☐ सामान्य
   - ☐ तेजी से
   - ☐ पूरे अभ्यास में कुम्भक
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस अभ्यास में सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ सामने किसी बिन्दु पर
   - ☐ दोनों भौहों के बीच में
   - ☐ शरीर के संतुलन पर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
4. इस आसन से क्या लाभ होता है?
   - ☐ शरीर एवं मन शांत रहता है
   - ☐ उदर के अंगों की मालिश करता है
   - ☐ भूख को बढ़ाता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

5. यह किस ग्रंथि का नियमन करता है?
   - ☐ पीयूष ग्रंथि का
   - ☐ एड्रिनल ग्रंथि का
   - ☐ पीनियल ग्रंथि का
   - ☐ चुल्लिका ग्रंथि का

तोलांगुलासन

1. इस आसन में किसका सहारा लेकर पीठ को नीचे झुकाते हुए जमीन पर लाना चाहिए?
   - ☐ नितम्बों का सहारा
   - ☐ हाथों और केहुनियों का सहारा
   - ☐ पैरों के सहारा
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
2. इस अभ्यास क्रम में हथेलियों को कहाँ रखते हैं?
   - ☐ कमर के बगल में
   - ☐ नितम्बों के नीचे
   - ☐ जाँघ पर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस आसन में पूरे शरीर का भार किस अंग पर पड़ता है?
   - ☐ कमर एवं मुड़े घुटनों पर
   - ☐ नितम्बों एवं भुजाओं के अग्र भाग पर
   - ☐ पेट एवं कंधों पर
   - ☐ सीने एवं झुकी हुई गर्दन पर
4. इस आसन में कौन-सा बंध लगाया जाता है?
   - ☐ उड्डियान बंध
   - ☐ जालन्धर बन्ध
   - ☐ महाबंध
   - ☐ बारी-बारी से सभी
5. इस आसन में शारीरिक सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ केहुनियों पर
   - ☐ श्वास रोकने पर
   - ☐ नितम्बों पर
   - ☐ इन सभी पर
6. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता कहाँ रहनी चाहिए?
   - ☐ आज्ञा चक्र पर
   - ☐ मणिपुर चक्र पर
   - ☐ अनाहत चक्र पर
   - ☐ विशुद्धि चक्र पर
7. इस आसन से क्या लाभ होता है?
   - ☐ यह आसन उदर के अंगों को स्वस्थ बनाता है और वजन कम करता है
   - ☐ कंधों, पीठ और गर्दन को सशक्त बनाता है
   - ☐ वक्ष को चौड़ा एवं मजबूत बनाता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

8. इस अभ्यास में श्वसन प्रक्रिया कैसी रहती है?
   - ☐ उठी हुई स्थिति में श्वास लेते हैं
   - ☐ जालन्धर बन्ध लगाते हुए श्वास को अंदर रोकते हैं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

भुजंगासन

1. इस आसन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ पीठ के बल लेट जाना ☐ पेट के बल लेट जाना
   - ☐ दायें बगल लेटना ☐ इनमें से कोई नहीं
2. इस अभ्यास में शरीर को जमीन से ऊपर उठाते समय श्वास –
   - ☐ लेते हैं ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ रोके रहते हैं ☐ सामान्य श्वसन करते हैं
3. इस अभ्यास की अंतिम अवस्था में रुकने पर श्वास की गति क्या होती है?
   - ☐ पूरक करते हैं ☐ रेचक करते हैं
   - ☐ अंतर्कुम्भक करते हैं ☐ बहिर्कुम्भक करते हैं
4. इस अभ्यास से आध्यात्मिक लाभ के लिए सजगता कहाँ रहनी चाहिए?
   - ☐ आज्ञा चक्र पर ☐ विशुद्धि चक्र पर
   - ☐ अनाहत चक्र पर ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर
5. इस अभ्यास में शारीरिक एकाग्रता कहाँ रहनी चाहिए?
   - ☐ पीठ, उदर या श्वास प्रक्रिया पर
   - ☐ श्वास पर
   - ☐ नासिकाग्र पर ☐ भ्रूमध्य पर
6. भुजंगासन किस व्यक्ति को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ जिसके पेट में घाव हो ☐ हर्निया हो
   - ☐ आँत की बीमारी हो ☐ उपर्युक्त सभी
7. इस आसन का शारीरिक लाभ क्या है?
   - ☐ कब्ज का नाश करता है
   - ☐ मेरुदण्ड को लचीला एवं स्वस्थ बनाता है
   - ☐ भूख को उत्तेजित करता है
   - ☐ उपर्युक्त तीनों

8. इस आसन का मानसिक लाभ क्या है?
  - ☐ मानसिक तनाव में कमी लाता है
  - ☐ मस्तिष्क में नाड़ियों से प्राप्त संवेदनाओं के प्रवाह को तेज करता है
  - ☐ मानसिक स्थिरता प्रदान करता है
  - ☐ उपर्युक्त सभी

9. यह किस अन्त:स्रावी ग्रन्थि का नियमन करता है?
  - ☐ पीनियल ग्रंथि का ☐ एड्रिनल ग्रंथि का
  - ☐ पिट्यूटरी ग्रंथि का ☐ थाइरायड ग्रंथि का

तिर्यक भुजंगासन

1. इस आसन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
  - ☐ पेट के बल लेटना ☐ पीठ के बल
  - ☐ मकरासन ☐ शवासन

2. तिर्यक भुजंगासन की अंतिम स्थिति में दृष्टि को कहाँ पर केन्द्रित करते हैं?
  - ☐ पैर की अंगुलियों पर ☐ एड़ी पर
  - ☐ टखने पर ☐ पैर की मांसपेशियों पर

3. इस आसन का सबसे अधिक प्रभाव शरीर के किस अंग पर पड़ता है?
  - ☐ पेट पर ☐ आँत पर
  - ☐ पीठ पर ☐ मेरुदण्ड पर

4. इस आसन में उदर पर किस प्रकार का खिंचाव अनुभव होता है?
  - ☐ आड़ा ☐ तिरछा
  - ☐ सीधा ☐ तीनों

5. यह आसन किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?
  - ☐ जिनके पेट का ऑपरेशन हुआ हो
  - ☐ जो हर्निया से पीड़ित हों
  - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

6. सिर की स्थिति के संदर्भ में भुजंगासन एवं तिर्यक भुजंगासन में क्या अंतर है?
  - ☐ भुजंगासन में सिर पीछे, परन्तु सीधा रहता है
  - ☐ तिर्यक भुजंगासन में सामने, भुजंगासन में पीछे मुड़ा झुका हुआ
  - ☐ दोनों में ही पीछे मुड़ा रहता है
  - ☐ दोनों में ही सामने झुका रहता है

7. शंख-प्रक्षालन शृंखला में इस अभ्यास की अंतिम स्थिति, अर्थात् सिर और धड़ के ऊपरी भाग को मोड़ते समय श्वास की गति कैसी रहती है?
   - ☐ श्वास को रोक कर ही रखते हैं
   - ☐ श्वास लेते हैं
   - ☐ श्वास छोड़ते हैं
   - ☐ सामान्य श्वसन करते हैं
8. इस आसन का नाम तिर्यक भुजंगासन क्यों रखा गया है?
   - ☐ अंतिम स्थिति में तिरछा देखा जाता है
   - ☐ दोनों ओर देखने की दिशाएँ और कंधों की चौड़ाई एक त्रिभुज बनाती हैं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

सर्पासन

1. इस आसन में सजगता किस चक्र पर होती है?
   - ☐ आज्ञा चक्र
   - ☐ मणिपुर चक्र
   - ☐ अनाहत चक्र
   - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र
2. सर्पासन किस आसन के लिए अच्छा प्रारम्भिक अभ्यास है?
   - ☐ पूर्ण भुजंगासन
   - ☐ भुजंगासन
   - ☐ शलभासन
   - ☐ सर्वांगासन
3. यह अभ्यास किन लोगों को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ निम्न रक्तचाप वाले व्यक्तियों को
   - ☐ हृदय रोगियों को
   - ☐ पीलिया से ग्रस्त व्यक्तियों को
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
4. इस अभ्यास में श्वास की प्रक्रिया कैसी होगी?
   - ☐ ऊपर उठने के पूर्व प्रारम्भिक स्थिति में धीरे-धीरे गहरी श्वास लेते हैं
   - ☐ शरीर को उठाते समय तथा अंतिम स्थिति में श्वास को रोके रहते हैं
   - ☐ शरीर को नीचे लाते समय श्वास छोड़ते हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी
5. इस आसन में मुख्य शारीरिक लाभ क्या है?
   - ☐ पीठ की मांसपेशियों एवं उदर के अंगों की मालिश करता है
   - ☐ पूरे शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिए उपयोगी है
   - ☐ हृदय को स्वस्थ बनाता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

6. इस आसन की अंतिम स्थिति में शरीर का भार किस अंग पर पड़ता है?

☐ पीठ पर ☐ कंधों पर

☐ उदर पर ☐ पैरों पर

7. इस अभ्यास के छाती पर पड़ने वाले प्रभाव से क्या लाभ होता है?

☐ फेफड़े के अंदर की वायु पर दबाव के कारण निष्क्रिय वायु थैलियाँ खुल जाती हैं।

☐ ऑक्सीजन ग्रहण करने एवं कार्बन-डाइऑक्साइड निष्कासन में सुधार आता है।

☐ दमा के रोगियों को बहुत लाभ होता है

☐ उपर्युक्त सभी

अर्द्ध शलभासन

1. अर्द्ध शलभासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?

☐ पेट के बल लेट जाना

☐ ठुड्ढी को जमीन से सटाना और थोड़ा आगे की ओर तनना

☐ उपर्युक्त दोनों

☐ इनमें से कोई नहीं

2. इस आसन में हथेलियों की स्थिति क्या रहेगी?

☐ जाँघों के नीचे ☐ कमर के पीछे

☐ कमर के बगल में ☐ इनमें से कोई नहीं

3. अर्द्ध शलभासन में श्वास की प्रक्रिया कैसी होती है?

☐ लेटी अवस्था में श्वास अन्दर लेते हैं

☐ पैर को उठाते समय व अंतिम अवस्था में श्वास अंदर रोकते हैं

☐ प्रारम्भिक स्थिति में लौटते समय श्वास छोड़ते हैं

☐ उपर्युक्त सभी

4. इस आसन का शारीरिक लाभ क्या है?

☐ कब्ज की शिकायत दूर करता है

☐ श्रोणि प्रदेश तथा पीठ के लिए लाभकारी है

☐ उपर्युक्त दोनों

☐ इनमें से कोई नहीं

5. इस अभ्यास के प्रकारान्तर में हाथों की स्थिति कैसी रहती है?
- ☐ दोनों हाथ शरीर के सामने फैले रहते हैं
- ☐ बायें पैर के साथ दायें हाथ को ऊपर उठाते हैं
- ☐ दायें पैर के साथ बायें हाथ को ऊपर उठाते हैं
- ☐ उपर्युक्त में से कोई नहीं

शलभासन

1. यह किस समूह का आसन है?
- ☐ पीछे मुड़कर किये जाने वाले आसन समूह का
- ☐ पद्मासन समूह का
- ☐ खड़े होकर किये जाने वाले आसन समूह का
- ☐ शिथिलीकरण समूह का

2. शलभासन में श्वास की प्रक्रिया कैसी होती है?
- ☐ पैरों को नीचे लाते समय श्वास छोड़ते हैं
- ☐ जमीन पर लेटी हुई स्थिति में श्वास अन्दर लेते हैं
- ☐ श्वास को अंदर रोककर पैरों को ऊपर उठाते हैं
- ☐ उपर्युक्त सभी

3. इस आसन को कैसे व्यक्ति नहीं कर सकते हैं?
- ☐ पेप्टिक अल्सर, हर्निया वाले
- ☐ कमजोर हृदय वाले
- ☐ आँतों के क्षय रोग वाले ☐ उपर्युक्त सभी

4. इस आसन से क्या लाभ होता है?
- ☐ उदर सम्बन्धी रोगों को दूर करने में सहायक होता है
- ☐ मेरुदण्ड के निचले हिस्से को पुष्ट करता है
- ☐ साइटिका तंत्रिकाओं को सशक्त बनाता है
- ☐ उपर्युक्त तीनों

5. इस आसन में हाथ किस स्थिति में रहते हैं?
- ☐ हाथों को सिर के नीचे रखते हैं
- ☐ हाथों को गर्दन पर रखते हैं
- ☐ हाथों को जाँघों के नीचे रखते हैं
- ☐ इनमें से कोई नहीं

6. इस आसन को किस क्रम में करना चाहिए?
   - ☐ मकरासन एवं सर्पासन के बीच
   - ☐ अद्वासन एवं मकरासन के बीच
   - ☐ भुजंगासन और धनुरासन के बीच
   - ☐ सर्पासन एवं चक्रासन के बीच
7. इस अभ्यास के द्वारा गर्दन एवं श्रोणि प्रदेश में उपस्थित रहने वाली किस तंत्रिका को यह उद्दीप्त करता है?
   - ☐ अनुकम्पी तंत्रिका
   - ☐ परानुकम्पी तंत्रिका
   - ☐ दोनों को ☐ इनमें से कोई नहीं

धनुरासन

1. धनुरासन के अभ्यास को सरलतापूर्वक करने के पूर्व किस अभ्यास को करना चाहिए?
   - ☐ पूर्ण धनुरासन ☐ सरल धनुरासन
   - ☐ चक्रासन ☐ हलासन
2. इस आसन में श्वसन प्रक्रिया कैसी होती है?
   - ☐ शरीर को उठाते समय श्वास अंदर रोकते हैं
   - ☐ प्रारम्भिक स्थिति में गहरी श्वास अंदर लेते हैं
   - ☐ पूर्वावस्था में आते समय श्वास छोड़ते हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी
3. धनुरासन का अभ्यास किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ जिन्हें उच्च रक्तचाप हो
   - ☐ जिनका हृदय कमजोर हो
   - ☐ जिन्हें हर्निया या अल्सर हो
   - ☐ उपर्युक्त सभी
4. धनुरासन के अभ्यास से क्या लाभ होता है?
   - ☐ पेट की अतिरिक्त चर्बी घटाता है
   - ☐ पाचन क्रिया में सुधार लाता है
   - ☐ आँतों की गड़बड़ी को सुधारता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

5. धनुरासन का अभ्यास किस क्रम में करना ज्यादा लाभदायक होता है?
   ☐ भुजंगासन के बाद ☐ शलभासन के बाद
   ☐ हलासन के पहले ☐ उपर्युक्त सभी
6. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होती है?
   ☐ विशुद्धि चक्र पर ☐ अनाहत चक्र पर
   ☐ मणिपुर चक्र पर ☐ इनमें से किसी भी चक्र पर
7. इस अभ्यास को सोने से पूर्व क्यों नहीं करना चाहिए?
   ☐ क्योंकि यह अधिवृक्क ग्रन्थियों को उद्दीप्त करता है
   ☐ क्योंकि यह अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र को उद्दीप्त करता है
   ☐ उपर्युक्त दोनों
   ☐ इनमें से कोई नहीं
8. धनुरासन का मेरुदण्ड पर क्या प्रभाव पड़ता है?
   ☐ मेरुदण्ड की कशेरुकाओं को एक सीध में लाता है
   ☐ मेरुदण्ड के वक्षीय क्षेत्र के कुबड़ेपन को ठीक करता है
   ☐ मेरुदण्ड के रक्तसंचार को बढ़ा देता है
   ☐ उपर्युक्त सभी

कंधरासन

1. कंधरासन की प्रारंभिक स्थिति क्या है?
   ☐ पीठ के बल लेटकर पैरों को घुटने से मोड़कर एड़ियों को नितम्ब के पास रखना
   ☐ पंजों एवं घुटनों के बीच नितम्बों की चौड़ाई के बराबर दूरी रखना
   ☐ हाथों से टखने को पकड़ना
   ☐ उपर्युक्त सभी
2. इस अभ्यास की अंतिम अवस्था में शरीर को किन अंगों पर सन्तुलित किया जाता है?
   ☐ सिर एवं गर्दन पर ☐ कंधों और भुजाओं पर
   ☐ पंजों पर ☐ उपर्युक्त सभी
3. प्रारम्भिक स्थिति में लौटते समय श्वसन क्रिया कैसी होती है?
   ☐ श्वास लेते हैं ☐ श्वास छोड़ते हैं
   ☐ श्वास रोकते हैं ☐ श्वास सामान्य रहती है

4. इस अभ्यास की अंतिम अवस्था में सजगता कहाँ पर होती है?
   - ☐ उदर-प्रदेश पर ☐ श्वास एवं पीठ के लचीलेपन पर
   - ☐ थाइरॉइड ग्रंथि पर ☐ उपर्युक्त सभी
5. कंधरासन के मुख्य लाभ क्या हैं?
   - ☐ मेरुदण्ड और पीठ में स्नायु सक्रियता को बढ़ाता है
   - ☐ उदर के अंगों की मालिश करता है
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं
6. किस आसन के लिए कंधरासन एक उत्तम प्राथमिक आसन है?
   - ☐ सेतु आसन के लिए ☐ चक्रासन के लिए
   - ☐ पूर्ण भुजंगासन के लिए ☐ पूर्ण शलभासन के लिए
7. कंधरासन का अभ्यास किस व्यक्ति को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ गर्भधारण करने के पाँच महीने के बाद महिलाओं को
   - ☐ पेप्टिक एवं ड्यूडेनल अल्सर वाले को
   - ☐ हर्निया वाले को ☐ उपर्युक्त सभी
8. कंधरासन के अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होती है?
   - ☐ अनाहत चक्र ☐ विशुद्धि चक्र
   - ☐ दोनों में से किसी पर ☐ इनमें से कोई नहीं
9. कंधरासन महिलाओं के लिए ज्यादा उपयोगी क्यों है?
   - ☐ प्रजनन अंगों को पुष्ट करता है
   - ☐ गर्भपात की समस्या से मुक्ति दिलाता है
   - ☐ मासिक धर्म की गड़बड़ी को दूर करता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
10. किस अंत:स्रावी ग्रन्थि के विकारों को दूर करने में कंधरासन मददगार होता है?
   - ☐ पीनियल ग्रन्थि ☐ थायरॉइड ग्रन्थि
   - ☐ एड्रिनल ग्रन्थि ☐ पिट्यूटरी ग्रन्थि

शैथिल्यासन

1. शैथिल्यासन किस समूह का अभ्यास है?
   - ☐ पीछे की ओर झुकने वाले आसन
   - ☐ आगे की ओर झुकने वाले आसन

☐ सिर के बल किये जाने वाले आसन
☐ संतुलन के आसन

2. इस आसन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   ☐ वज्रासन में बैठते हैं
   ☐ पद्मासन में बैठते हैं
   ☐ अर्द्ध पद्मासन में बैठते हैं
   ☐ पैरों को सामने फैलाकर बैठते हैं
3. इस आसन की अंतिम स्थिति में शरीर का कौन-सा भाग जमीन से स्पर्श करता है?
   ☐ ललाट ☐ दोनों हाथ
   ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं
4. शैथिल्यासन में आगे झुकते समय श्वास—
   ☐ लेते हैं ☐ बाहर रोकते हैं
   ☐ अन्दर रोकते हैं ☐ इनमें से कोई नहीं
5. इस अभ्यास की अन्तिम स्थिति में श्वसन प्रक्रिया कैसी होती है?
   ☐ श्वास को अन्दर रोकते हैं ☐ श्वास को बाहर रोकते हैं
   ☐ सामान्य रहती है ☐ इनमें से कोई नहीं
6. इस आसन में शारीरिक सजगता कहाँ होती है?
   ☐ श्वसन पर ☐ पीठ पर
   ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं
7. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होती है?
   ☐ मूलाधार चक्र ☐ अनाहत चक्र
   ☐ विशुद्धि चक्र ☐ मणिपुर चक्र
8. इस आसन के पश्चात् कौन-सा आसन किया जा सकता है?
   ☐ भुजंगासन ☐ सरल धनुरासन
   ☐ धनुरासन ☐ उपर्युक्त सभी
9. शैथिल्यासन से क्या शारीरिक लाभ होता है?
   ☐ उदर संस्थान के अंगों पर विशेष दबाव डालता है
   ☐ नाड़ियों को संतुलित करता है
   ☐ उपर्युक्त दोनों
   ☐ इनमें से कोई नहीं

पश्चिमोत्तानासन

1. पश्चिमोत्तानासन किस समूह का अभ्यास है?
   - ☐ ध्यान के आसन
   - ☐ संतुलन के आसन
   - ☐ आगे की ओर झुकने वाले आसन
   - ☐ सिर के बल किये जाने वाले आसन
2. इस आसन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ पैर सामने की ओर
   - ☐ हाथ घुटने पर
   - ☐ दोनों पैर मिले हुए
   - ☐ उपर्युक्त सभी
3. इस आसन की अंतिम स्थिति में–
   - ☐ सिर घुटनों को छूता हुआ
   - ☐ हाथ पैरों के अंगूठों को पकड़े हुए
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
4. इस अभ्यास में आगे झुकते समय श्वास–
   - ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ बाहर रोकते हैं
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
5. पश्चिमोत्तानासन की अंतिम स्थिति में श्वास–
   - ☐ लम्बी और गहरी
   - ☐ बाहर रुकी हुई
   - ☐ उपर्युक्त दोनों में से कोई भी
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
6. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ होनी चाहिए?
   - ☐ उदर पर
   - ☐ पीठ की माँसपेशियों पर
   - ☐ श्वास पर
   - ☐ उपर्युक्त तीनों में से किसी पर भी
7. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता कहाँ होती है?
   - ☐ अनाहत चक्र पर
   - ☐ मणिपुर चक्र पर
   - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर
   - ☐ बिन्दु चक्र पर
8. इस अभ्यास को करते समय शरीर का कौन-सा अंग नहीं मुड़ना चाहिए?
   - ☐ टखना
   - ☐ घुटना
   - ☐ गर्दन
   - ☐ कमर

9. आसनों के अभ्यास क्रम में इस आसन को कब किया जा सकता है?
- ☐ पीछे की ओर झुकने वाले आसनों से पहले
- ☐ पीछे की ओर झुकने वाले आसनों के बाद
- ☐ उपर्युक्त दोनों
- ☐ इनमें से कोई नहीं

10. यह अभ्यास किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?
- ☐ स्लिप डिस्क वाले व्यक्ति को
- ☐ साइटिका वाले व्यक्ति को
- ☐ उपर्युक्त दोनों
- ☐ इनमें से कोई नहीं

गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन

1. गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन की प्रारम्भिक स्थिति है—
- ☐ हाथों से पैरों की अंगुलियों को पकड़ना
- ☐ हाथों को पीछे की ओर फैलाकर जमीन पर चित्त लेट जाना
- ☐ नाक को घुटनों से सटाना ☐ इनमें से कोई नहीं

2. इस अभ्यास में श्वसन प्रक्रिया कैसी होती है?
- ☐ लेटी हुए स्थिति में श्वास सामान्य
- ☐ उठते समय श्वास अन्दर एवं झुकते समय श्वास बाहर
- ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

3. इस अभ्यास से क्या शारीरिक लाभ होते हैं?
- ☐ पश्चिमोत्तानासन से होने वाले सभी लाभ
- ☐ शरीर लचीला बनता है और रक्त प्रवाह में वृद्धि होती है
- ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

पाद प्रसार पश्चिमोत्तानासन

1. पाद प्रसार पश्चिमोत्तानासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
- ☐ पैरों को सामने की ओर जितना फैला सकें, फैलाकर बैठते हैं
- ☐ हाथों को पीछे ले जाकर, अंगुलियों को फँसाकर बाँध लेते हैं
- ☐ उपर्युक्त दोनों
- ☐ इनमें से कोई नहीं

2. इस अभ्यास में—
   - ☐ प्रारम्भिक स्थिति में श्वास लेते हैं
   - ☐ आगे झुकते समय श्वास छोड़ते हैं
   - ☐ अंतिम स्थिति में श्वास बाहर रोकते हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी

3. इस आसन के सम्बन्ध में कौन-सा कथन सही है?
   - ☐ इसके पहले या बाद पीछे की ओर झुकने वाले आसन करने चाहिए
   - ☐ इस आसन से छाती और स्कंधास्थियों के नीचे और बीच की मांसपेशियाँ लचीली बनती हैं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

4. इस आसन के प्रकारान्तर में—
   - ☐ घुटनों को मोड़कर बैठते हैं
   - ☐ पैरों के अंगूठों को हाथों से पकड़कर आगे की ओर झुकते हैं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

जानुशिरासन

1. जानुशिरासन में आगे झुकते समय श्वास—
   - ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ लेते हैं
   - ☐ अन्दर रोकते हैं
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

मेरु आकर्षणासन

1. मेरु आकर्षणासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ दाहिनी ओर लेटकर बायाँ पैर दाहिने पैर पर रखना
   - ☐ शवासन में लेटना
   - ☐ पद्मासन में बैठना
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

2. इस अभ्यास में सिर तथा ऊपरी धड़ को किसके सहारे उठाते हैं?
   - ☐ हाथ
   - ☐ केहुनी
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

3. इस आसन की अंतिम स्थिति क्या है?
   - ☐ एक पैर सीधा उठा रहता है
   - ☐ पैर के अँगूठे को हाथ से पकड़ते हैं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

4. इस आसन की अंतिम स्थिति में श्वास–
   - ☐ लेते हैं ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ बाहर रोकते हैं ☐ इनमें से कोई नहीं

5. इस आसन में सजगता किस चक्र पर होती है?
   - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र ☐ मणिपुर चक्र
   - ☐ मूलाधार चक्र ☐ अनाहत चक्र

6. यह आसन किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ स्लिप डिस्क वाले व्यक्ति को
   - ☐ सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस वाले व्यक्ति को
   - ☐ साइटिका वाले व्यक्ति को ☐ उपर्युक्त सभी

7. इस आसन से क्या लाभ होता है?
   - ☐ जाँघों एवं उदर प्रदेश की मांसपेशियों को शिथिल करता है
   - ☐ बगल की मांसपेशियों का व्यायाम कराता है
   - ☐ नितम्बों एवं जाँघों की चर्बी को दूर करता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

हस्त पाद अंगुष्ठासन

1. इस आसन में शरीर की प्रारम्भिक स्थिति क्या होती है?
   - ☐ दोनों हाथों को सिर के ऊपर तानते हुए दाहिनी करवट लेटते हैं
   - ☐ बाँयीं हथेली दायीं हथेली के ऊपर प्रणाम की स्थिति में रहती है
   - ☐ बाँया पंजा दाहिने पंजे के ऊपर रहता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

2. इस आसन की अंतिम स्थिति क्या है?
   - ☐ बायाँ पैर और भुजा सीधे और उठे हुए रहते हैं
   - ☐ बायें हाथ से बायें पैर के अंगूठे को पकड़ते हैं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

3. इस अभ्यास के सम्बन्ध में कौन-सा कथन सही है?
- ☐ भुजा और पैर को उठाते समय श्वास लेते हैं
- ☐ भुजा और पैर को नीचे लाते समय श्वास बाहर रोकते हैं
- ☐ उपर्युक्त दोनों
- ☐ इनमें से कोई नहीं

4. हस्त पाद अंगुष्ठासन के अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ होनी चाहिए?
- ☐ शरीर की गति के साथ श्वास के तालमेल पर
- ☐ भ्रूमध्य पर
- ☐ कलाई पर
- ☐ उपर्युक्त सभी

5. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर रहनी चाहिए?
- ☐ मूलाधार चक्र पर
- ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर
- ☐ उपर्युक्त दोनों में से किसी पर भी
- ☐ इनमें से कोई नहीं

6. किन व्यक्तियों को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए?
- ☐ साइटिका वाले व्यक्ति
- ☐ मधुमेह वाले व्यक्ति
- ☐ कब्ज वाले व्यक्ति
- ☐ उपर्युक्त सभी

7. इस आसन से क्या लाभ होता है?
- ☐ कूल्हों के जोड़ों को लचीला बनाता है
- ☐ किशोरियों में श्रोणि-प्रदेश को उपयुक्त आकार प्रदान करता
- ☐ सन्तुलन एवं समन्वय की मनोभावना का विकास करता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

पाद हस्तासन

1. पाद हस्तासन किस समूह का आसन है?
- ☐ पीछे झुकने वाले आसन
- ☐ आगे झुकने वाले आसन
- ☐ संतुलन के आसन
- ☐ ध्यान के आसन

2. इस आसन की अंतिम स्थिति में—
- ☐ शरीर आगे झुका हुआ और घुटने सीधे रहते हैं
- ☐ हाथों की उँगलियाँ पैरों की उँगलियों के नीचे रहती हैं
- ☐ ललाट घुटनों को स्पर्श करता हुआ रहता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

3. इस आसन में आगे झुकते समय श्वास–
   ☐ छोड़ते हैं ☐ सामान्य रहती है
   ☐ लेते हैं ☐ रोककर रखते हैं
4. इस अभ्यास की अंतिम अवस्था में श्वास–
   ☐ अन्दर रोककर रखते हैं ☐ धीमी और गहरी होती है
   ☐ बाहर रोककर रखते हैं ☐ इनमें से कोई नहीं
5. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ होनी चाहिए?
   ☐ शरीर की गति पर ☐ पीठ के शिथिलीकरण पर
   ☐ श्वास पर ☐ उपर्युक्त में किसी पर भी
6. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होनी चाहिए?
   ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर ☐ आज्ञा चक्र पर
   ☐ अनाहत चक्र पर ☐ मणिपुर चक्र पर
7. किन व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए?
   ☐ पीठ की गम्भीर शिकायत या साइटिका वाले व्यक्ति
   ☐ हृदय रोग या उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति
   ☐ उदर का हर्निया वाले व्यक्ति ☐ उपर्युक्त सभी
8. इस अभ्यास के सम्बन्ध में कौन-सा कथन सही है–
   ☐ उदर-वायु, कब्ज तथा अजीर्ण को दूर करता है
   ☐ मेरुदण्ड की समस्त तंत्रिकाओं को सबल बनाता है
   ☐ मस्तिष्क में रक्त संचार की वृद्धि करता है
   ☐ उपर्युक्त सभी

शीर्ष अँगुष्ठ योगासन

1. शीर्ष अँगुष्ठ योगासन किस आसन समूह का अभ्यास है?
   ☐ आगे झुककर किये जाने वाले आसन
   ☐ शिथिलीकरण के आसन
   ☐ ध्यान के आसन ☐ शक्तिबन्ध के आसन
2. इस आसन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   ☐ पद्मासन ☐ वज्रासन
   ☐ दोनों पंजों के बीच एक मीटर की दूरी रखकर सीधे खड़े होना
   ☐ इनमें से कोई नहीं

3. इस अभ्यास की क्रियात्मक विधि क्या है–
    - ☐ धड़ को दाहिनी ओर मोड़कर दाहिनी पंजे को भी थोड़ा-सा बाहर की ओर घुमाते हैं
    - ☐ कमर से आगे की ओर झुककर, भुजाओं को जितना सम्भव हो, ऊपर उठाते हैं
    - ☐ सिर को नीचे लाकर दाहिने पंजे के भीतरी भाग से स्पर्श कराते हैं
    - ☐ उपर्युक्त कथन क्रमानुसार
4. इस अभ्यास में श्वसन प्रक्रिया के सम्बन्ध में कौन-सा कथन सही है?
    - ☐ प्रारम्भिक स्थिति में तथा मुड़ते समय श्वास अन्दर लेते हैं
    - ☐ आगे की ओर झुकते समय श्वास छोड़ते हैं
    - ☐ अन्तिम स्थिति में रुकते समय श्वास बाहर रोकते हैं
    - ☐ उपर्युक्त सभी
5. इस आसन को करते समय शारीरिक सजगता कहाँ पर होनी चाहिए?
    - ☐ शरीर की गति के साथ श्वास के तालमेल पर
    - ☐ नासिकाग्र पर
    - ☐ उपर्युक्त दोनों पर
    - ☐ इनमें से कोई नहीं
6. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होनी चाहिए?
    - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर
    - ☐ मणिपुर चक्र पर
    - ☐ अनाहत चक्र पर
    - ☐ सहस्रार चक्र पर
7. इस अभ्यास के क्रम के संदर्भ में कौन-सा कथन सही है?
    - ☐ इस आसन के पूर्व पाद हस्तासन करना चाहिए
    - ☐ इस आसन के पश्चात् पीछे मुड़ने वाला कोई आसन करना चाहिए
    - ☐ उपर्युक्त दोनों
    - ☐ इनमें से कोई नहीं
8. इस आसन से क्या लाभ होता है?
    - ☐ घुटनों के पीछे की मांसपेशियाँ तनती हैं
    - ☐ भूख बढ़ती है और उदर सम्बन्धित बीमारियाँ दूर होती हैं
    - ☐ कमर के चारों ओर की अतिरिक्त चर्बी घटती है
    - ☐ उपर्युक्त सभी

उत्थित जानु शिरासन

1. उत्थित जानु शिरासन किस समूह का आसन है?
   - ☐ पीछे मुड़कर किये जाने वाले
   - ☐ आगे झुककर किये जाने वाले
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
2. इस आसन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ दोनों पंजों के बीच एक मीटर की दूरी रखकर खड़े होते हैं
   - ☐ शवासन में लेटते हैं
   - ☐ पद्मासन में बैठते हैं
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस आसन की अंतिम स्थिति क्या है?
   - ☐ धड़ जाँघों का स्पर्श करता है
   - ☐ कलाइयाँ या कोहनियाँ पिण्डलियों के पीछे रहती हैं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
4. इस अभ्यास के सम्बन्ध में कौन-सा कथन सही है?
   - ☐ भुजाओं को वक्ष के सामने उठाते समय श्वास लेते हैं
   - ☐ आगे झुकने के पूर्व श्वास को पूरी तरह बाहर निकाल देते हैं
   - ☐ अन्तिम स्थिति में श्वास को बाहर रोककर रखते हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी
5. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ पर होनी चाहिए?
   - ☐ शरीर की गति के साथ श्वास के तालमेल पर
   - ☐ पीठ की मांसपेशियों के शिथिलीकरण पर
   - ☐ पैरों को सीधा रखने पर
   - ☐ उपर्युक्त सभी
6. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होनी चाहिए?
   - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर
   - ☐ मणिपुर चक्र पर
   - ☐ मूलाधार चक्र पर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
7. इस अभ्यास के बाद कौन-सा आसन करना चाहिए?
   - ☐ सर्पासन
   - ☐ धनुरासन
   - ☐ दोनों में से कोई भी
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

8. इस आसन से क्या लाभ होता है?
   - ☐ घुटने के पीछे की मांसपेशियों को विश्रान्त करता है
   - ☐ मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं की मालिश करता है
   - ☐ मस्तिष्क को जीवनीशक्ति प्रदान करता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
9. इस अभ्यास के प्रकारान्तर में–
   - ☐ हाथ की अंगुलियाँ गर्दन के पीछे फँसी हुई, सिर घुटनों के पीछे
   - ☐ नितम्ब जमीन को छूते हैं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

एक पाद पद्मोत्तानासन

1. एक पाद पद्मोत्तानासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ दायें घुटने को मोड़कर पंजे को दाहिने नितम्ब के सामने रखते हैं
   - ☐ बायें घुटने को जमीन पर रखते हुए बाँयें पैर को मोड़ते हैं और एड़ी को मूलाधार के नीचे रखते हैं
   - ☐ हाथों की अंगुलियों को दायें पैर के तलवे के नीचे आपस में फँसाते हैं
   - ☐ क्रमानुसार उपर्युक्त तीनों
2. इस आसन की अंतिम स्थिति क्या है?
   - ☐ दाहिना पंजा उठा हुआ और मेरुदण्ड सीधा
   - ☐ दाहिना घुटना सीधा और नाक के पास में
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस अभ्यास में श्वसन प्रक्रिया कैसी रहती है?
   - ☐ प्रारम्भिक स्थिति में श्वास लेते हैं
   - ☐ पैर को ऊपर उठाते और नीचे लाते समय श्वास अन्दर रोकते हैं
   - ☐ अन्तिम स्थिति में श्वास रोकते हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी
4. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ पर होनी चाहिए?
   - ☐ सीधे पैर की मांसपेशियों के शिथिलीकरण पर
   - ☐ नासिकाग्र पर
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

5. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर रहती है?
   - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर
   - ☐ मणिपुर चक्र पर
   - ☐ आज्ञा चक्र पर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
6. एक पाद पद्मोत्तानासन के बारे में कौन-सा कथन सही है?
   - ☐ यह आसन ध्यान के आसनों तथा आगे झुकने वाले आसनों की तैयारी के लिए एक प्रारम्भिक आसन है
   - ☐ यह आसन उन लोगों को नहीं करना चाहिए जिन्हें पीठ के दर्द की शिकायत हो
   - ☐ इस आसन के गत्यात्मक प्रकारान्तर में उठे हुए पैर के घुटने को तेजी से ऊपर-नीचे मोड़ा जाता है
   - ☐ यह आसन पैरों को लचीला बनाता है
7. इस आसन से क्या लाभ होता है?
   - ☐ घुटनों के पीछे की मांसपेशियाँ तथा कूल्हों के जोड़ लचीले बनते हैं
   - ☐ अधिवृक्क को शक्ति प्राप्त होती है
   - ☐ प्रजनन-तंत्र की गड़बड़ियाँ सुधरती हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी

मेरुवक्रासन

1. मेरुवक्रासन की प्रारंभिक स्थिति क्या है?
   - ☐ पैरों को सामने दूर-दूर फैलाकर बैठते हैं
   - ☐ पैरों को साथ रखते हुए सामने फैलाते हैं
   - ☐ पंजों को मिलाकर रखते हुए सीधे खड़े होते हैं
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
2. मेरुवक्रासन में हाथ किस स्थिति में रहते हैं?
   - ☐ नितम्बों के पीछे
   - ☐ नितम्बों के बगल में
   - ☐ जाँघों के ऊपर
   - ☐ पीछे नितम्बों से कुछ दूरी पर
3. मेरुवक्रासन में शरीर को मोड़ते समय श्वास–
   - ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ सामान्य रहती है
   - ☐ अन्दर रोकते हैं

4. प्रारम्भिक स्थिति में वापस आते समय श्वसन की क्रिया कैसी होती है?
   - ☐ लेते हैं ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ सामान्य रहती है ☐ अन्दर रोकते हैं
5. इस अभ्यास के दौरान सजगता शरीर के किस भाग पर होती है?
   - ☐ मेरुदण्ड को मोड़ने पर ☐ श्वास पर
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ मेरुदण्ड को सीधा रखने पर
6. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता कहाँ पर होती है?
   - ☐ मणिपुर चक्र पर ☐ अनाहत चक्र पर
   - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर ☐ इनमें से कोई नहीं
7. यह आसन उन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए, जिन्हें?
   - ☐ अल्सर हो ☐ जिन्हें पीठ की गंभीर समस्या हो
   - ☐ हर्निया हो ☐ उपर्युक्त सभी
8. इस आसन का सबसे अधिक प्रभाव शरीर के किस अंग पर पड़ता है?
   - ☐ पीठ पर ☐ मेरुदण्ड पर
   - ☐ पेट पर ☐ कमर और गर्दन पर
9. मेरुवक्रासन का शारीरिक लाभ क्या है?
   - ☐ पेट की मालिश करता है ☐ पेट के सभी अंगों को स्वस्थ बनाता है
   - ☐ मेरुदण्ड का व्यायाम कराता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

भू-नमनासन

1. भू-नमनासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ पैरों को सामने सीधे फैलाकर बैठ जाते हैं
   - ☐ मेरुदण्ड सीधा रखते हैं और दोनों हाथों को दायें नितम्ब के बाजू में रखते हैं
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं
2. इस अभ्यास की दूसरी स्थिति क्या है?
   - ☐ धड़ को 90 डिग्री के कोण पर दायीं ओर घुमाते हैं
   - ☐ धड़ को 45 डिग्री के कोण पर दायीं ओर घुमाते हैं
   - ☐ धड़ को 60 डिग्री के कोण पर दायीं ओर घुमाते हैं
   - ☐ धड़ को 30 डिग्री के कोण पर दायीं ओर घुमाते हैं

3. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति क्या है?
   - ☐ धड़ को झुकाकर ललाट को भूमि से स्पर्श करते हैं
   - ☐ धड़ को झुकाकर नासिका से भूमि का स्पर्श करते हैं
   - ☐ धड़ को झुकाकर ठुड्डी से भूमि का स्पर्श करते हैं
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
4. इस अभ्यास में श्वसन प्रक्रिया कैसी होती है?
   - ☐ शरीर को घुमाते समय श्वास अन्दर रोकते हैं
   - ☐ शरीर को नीचे झुकाते समय श्वास लेते हैं
   - ☐ अंतिम स्थिति में श्वास बाहर रोकते हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी
5. यह अभ्यास किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ पेप्टिक अल्सर वालों को ☐ हर्निया से पीड़ित व्यक्ति को
   - ☐ गर्भवती महिलाओं को ☐ उपर्युक्त सभी
6. इस आसन का मुख्य लाभ क्या है?
   - ☐ मांसपेशियों को लचीला बनाता है
   - ☐ पेट के आंतरिक अंगों की मालिश करता है
   - ☐ नाड़ियों को क्रियाशील बनाता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन

1. अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन की प्रारंभिक स्थिति क्या है?
   - ☐ अर्द्ध पद्मासन में बैठते हैं
   - ☐ पैरों को सामने फैलाकर बैठते हैं
   - ☐ सुखासन में बैठते हैं
   - ☐ घुटनों के बल बैठते हैं
2. इस अभ्यास के दौरान दाहिने हाथ को कहाँ रखते हैं?
   - ☐ पीछे कमर पर ☐ बायें पंजे पर
   - ☐ दायें नितम्ब के पास ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस आसन में दृष्टि किस ओर रहती है?
   - ☐ पीछे की ओर ☐ आगे की ओर
   - ☐ दायीं ओर ☐ बायीं ओर

4. इस आसन में शरीर को पीछे मोड़ते समय श्वास–
   - ☐ लेते हैं ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ रोकते हैं ☐ सामान्य रहती है

5. अंतिम स्थिति में श्वास की क्रिया कैसी होती है?
   - ☐ सामान्य ☐ धीमी और गहरी
   - ☐ श्वास अंदर रोकते हैं ☐ श्वास बाहर रोकते हैं

6. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ मणिपुर चक्र पर ☐ आज्ञा चक्र पर
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

7. इस आसन से शरीर की किस बीमारी में लाभ मिलता है?
   - ☐ साइनोसाइटिस ☐ ब्रोंकाइटिस
   - ☐ पाचन-संबंधी रोगों ☐ उपर्युक्त सभी

8. इस आसन से क्या शारीरिक लाभ होता है?
   - ☐ पीठ की मांसपेशियाँ को लचीला बनाता है
   - ☐ पेट के अंगों की मालिश होती है
   - ☐ कंधों को सुडौल बनाता है ☐ उपर्युक्त सभी

परिवृत्त जानुशिरासन

1. परिवृत्त जानु शिरासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ पैरों को साथ रखकर सामने फैलाते हैं
   - ☐ पैरों के बीच एक मीटर की दूरी रखते हुए सामने फैलाते हैं
   - ☐ सुखासन में बैठते हैं ☐ वज्रासन में बैठते हैं

2. परिवृत्त जानु शिरासन में एड़ी को किस अंग के समीप रखते हैं?
   - ☐ घुटनों के पास ☐ पेरिनियम के पास
   - ☐ जाँघ के पास ☐ हाथ के पास

3. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में दृष्टि को कहाँ एकाग्र करते हैं?
   - ☐ सामने किसी बिन्दु पर ☐ छत पर
   - ☐ नासिकाग्र पर ☐ भ्रूमध्य पर

4. इस अभ्यास में शरीर को आगे झुकाते समय श्वास–
   - ☐ रोकते हैं ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं ☐ सामान्य रहती है

5. अभ्यास की अन्तिम स्थिति में रुकते समय श्वसन की क्रिया कैसी होती है?
   - ☐ सामान्य
   - ☐ धीमी और गहरी
   - ☐ श्वास अन्दर रोकते हैं
   - ☐ श्वास बाहर रोकते हैं
6. इस आसन में शारीरिक सजगता कहाँ पर होती है?
   - ☐ शरीर को मोड़ने पर
   - ☐ शरीर में उत्पन्न खिंचाव पर
   - ☐ उपर्युक्त दोनों पर
   - ☐ हाथों पर
7. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता कहाँ पर होती है?
   - ☐ आज्ञा चक्र पर
   - ☐ विशुद्धि चक्र पर
   - ☐ मणिपुर चक्र पर
   - ☐ अनाहत चक्र पर
8. इस आसन को कौन-से व्यक्ति नहीं कर सकते हैं?
   - ☐ गर्भवती महिलाएँ
   - ☐ जिनकी पीठ में दर्द रहता हो
   - ☐ जिनके पेट में दर्द रहता हो
   - ☐ जिनके सिर में दर्द रहता हो
9. इस आसन का चिकित्सात्मक लाभ क्या है?
   - ☐ साइनोसाइटिस के उपचार में सहायक है
   - ☐ पाचन क्रिया से सम्बन्धित शिकायतों को दूर करता है
   - ☐ कमर दर्द में आराम पहुँचाता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

भूमि पाद मस्तकासन

1. भूमि पाद मस्तकासन किस समूह का अभ्यास है?
   - ☐ सिर के बल किये जाने वाले आसन
   - ☐ खड़े होकर किये जाने वाले आसन
   - ☐ वज्रासन समूह
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
2. इस आसन की प्रारंभिक स्थिति क्या है?
   - ☐ सिंहासन
   - ☐ मार्जारि आसन
   - ☐ उष्ट्रासन
   - ☐ शवासन
3. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में शरीर किन अंगों पर संतुलित रहता है?
   - ☐ पैरों की अंगुलियों पर
   - ☐ हथेलियों पर
   - ☐ सिर के ऊपरी भाग पर
   - ☐ पैर की अंगुलियों एवं सिर के ऊपरी भाग दोनों पर

4. इस आसन की अंतिम अवस्था में शरीर की आकृति कैसी दिखायी देती है?
   - ☐ पिरामिड की तरह ☐ त्रिभुज की दो भुजाओं की तरह
   - ☐ पक्षी की चोंच की तरह ☐ इनमें से कोई नहीं
5. इस आसन के बाद किस आसन में विश्राम करना चाहिए?
   - ☐ मकरासन ☐ शशांकासन
   - ☐ शवासन ☐ अद्वासन
6. इस आसन के बाद कौन-सा विपरीत आसन करना चाहिए?
   - ☐ ताड़ासन ☐ उत्तानासन
   - ☐ सेतु आसन ☐ इनमें से कोई नहीं
7. भूमि पाद मस्तकासन किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ जिन्हें उच्च रक्तचाप हो ☐ जिन्हें जुकाम या साइनोसाइटिस हो
   - ☐ जिन्हें स्लिप डिस्क हो ☐ उपर्युक्त सभी
8. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता कहाँ पर रहती है?
   - ☐ सहस्रार चक्र पर ☐ मणिपुर चक्र पर
   - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर ☐ आज्ञा चक्र पर
9. इस आसन का मुख्य शारीरिक लाभ क्या है?
   - ☐ स्नायु-संस्थान में संतुलन लाता है
   - ☐ सिर एवं गर्दन की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है
   - ☐ मस्तिष्क में रक्त की आपूर्ति करता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

मूर्धासन

1. मूर्धासन में दोनों पैरों के बीच कितनी दूरी रहती है?
   - ☐ एक फुट ☐ दो फुट
   - ☐ एक मीटर ☐ इनमें से कोई नहीं
2. इस आसन की अंतिम स्थिति में हाथ कहाँ रहते हैं?
   - ☐ जमीन पर ☐ सिर के नीचे
   - ☐ पीठ के ऊपर ☐ कमर पर
3. इस आसन में सामने की ओर झुकते समय श्वास—
   - ☐ रोकते हैं ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं ☐ सामान्य रहती है

4. इस आसन की अंतिम स्थिति में रुकते समय श्वास–
   - ☐ लेते हैं ☐ रोकते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं ☐ सामान्य रहती है
5. इस आसन की प्रारम्भिक स्थिति में आते समय श्वास–
   - ☐ सामान्य रहती है ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं ☐ रोकते हैं
6. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता कहाँ पर होती है?
   - ☐ आज्ञा चक्र पर ☐ मणिपुर चक्र पर
   - ☐ सहस्रार चक्र पर ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर
7. इस आसन में शारीरिक सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ सिर पर ☐ श्वसन एवं संतुलन पर
   - ☐ पैरों पर ☐ हाथों पर
8. इस आसन का मानसिक लाभ क्या है?
   - ☐ मानसिक सन्तुलन बढ़ाता है ☐ तनाव को दूर करता है
   - ☐ एकाग्रता बढ़ती है ☐ उपर्युक्त सभी
9. इस आसन का चिकित्सात्मक लाभ क्या है?
   - ☐ सिर दर्द दूर करता है ☐ बवासिर एवं मधुमेह में लाभकारी
   - ☐ पेट दर्द दूर करता है ☐ निम्न रक्तचाप में लाभ पहुँचाता है

विपरीतकरणी आसन

1. विपरीतकरणी आसन किस आसन से समानता रखता है?
   - ☐ मूर्धासन ☐ सर्वांगासन
   - ☐ शीर्षासन ☐ इनमें से कोई नहीं
2. इस आसन की अंतिम स्थिति के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सत्य है?
   - ☐ हाथ नितम्बों को थामकर शरीर को सहारा देते हैं
   - ☐ पैर लम्बवत् सीधे रहते हैं
   - ☐ आँखें बन्द रहती हैं ☐ उपर्युक्त सभी
3. इस आसन में ठुड्ढी किसका स्पर्श करती है?
   - ☐ छाती का ☐ गर्दन का
   - ☐ पैरों की अंगुलियों का ☐ किसी अंग का स्पर्श नहीं करती

4. धड़ को उठाकर जमीन से कितने अंश के कोण पर रखा जाता है?
   - ☐ 55 अंश
   - ☐ 45 अंश
   - ☐ 60 अंश
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
5. अंतिम स्थिति में शरीर का भार किस पर टिका रहता है?
   - ☐ कंधों पर
   - ☐ हथेलियों पर
   - ☐ गर्दन और केहुनियों पर
   - ☐ सिर पर
6. आसन की अंतिम स्थिति में रुकते समय श्वसन प्रक्रिया कैसी होती है?
   - ☐ सामान्य
   - ☐ उज्जायी श्वसन
   - ☐ श्वास रोकते हैं
   - ☐ तीव्र श्वसन
7. इस आसन को करने से क्या शारीरिक लाभ होते हैं?
   - ☐ थायराइड ग्रन्थि को संतुलित बनाता है
   - ☐ निम्न रक्तचाप में सहायक है
   - ☐ स्नायु संस्थान में संतुलन लाता है
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

सर्वांगासन

1. सर्वांगासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ सिर के बल रहना
   - ☐ पीठ के बल लेटना
   - ☐ सीधे खड़े होना
   - ☐ वज्रासन में बैठना
2. सर्वांगासन में धड़ जमीन से कितने डिग्री का कोण बनाता है?
   - ☐ 60 डिग्री
   - ☐ 90 डिग्री
   - ☐ 45 डिग्री
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. सर्वांगासन में ठुड्ढी शरीर के किस भाग से स्पर्श करती है?
   - ☐ गर्दन से
   - ☐ पेट से
   - ☐ किसी से नहीं
   - ☐ छाती से
4. अंतिम स्थिति में शरीर किस पर सधा रहता है?
   - ☐ कंधों पर
   - ☐ गर्दन के पिछले भाग पर
   - ☐ सिर के पिछले भाग पर
   - ☐ उपर्युक्त तीनों पर
5. प्रारम्भिक स्थिति में वापस आते समय किस क्रम से नीचे आते हैं?
   - ☐ मेरुदण्ड, नितम्ब, पैर
   - ☐ पैर, नितम्ब, मेरुदण्ड
   - ☐ हाथ, मेरुदण्ड, पैर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

6. इस आसन के बाद श्वास और हृदय की धड़कन को सामान्य बनाने के लिए किस आसन में विश्राम करते हैं?
   - ☐ अद्वासन ☐ शशांकासन
   - ☐ शवासन ☐ मत्स्यक्रीड़ासन
7. इस आसन की अंतिम स्थिति में आते समय और वापस जमीन पर आते समय श्वास–
   - ☐ सामान्य रहती है ☐ लेते हैं
   - ☐ अंदर रोकते हैं ☐ बाहर रोकते हैं
8. इस आसन की अंतिम स्थिति में रुकते समय श्वसन प्रक्रिया कैसी होती है?
   - ☐ सामान्य रहती है ☐ कुम्भक लगाते हैं
   - ☐ धीमा और गहरा उदर श्वसन करते हैं
   - ☐ जल्दी-जल्दी श्वास लेते हैं
9. इस आसन के अभ्यास में सजगता शरीर के किस भाग पर रहती है?
   - ☐ शरीर की गति पर ☐ श्वास पर
   - ☐ थायरॉइड ग्रन्थि पर ☐ उपर्युक्त सभी पर
10. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ विशुद्धि चक्र पर ☐ आज्ञा चक्र पर
   - ☐ अनाहत चक्र पर ☐ इनमें से कोई नहीं
11. सर्वांगासन का मुख्य लाभ क्या है?
   - ☐ थायरॉइड ग्रन्थि को क्रियाशील बनाता है
   - ☐ सर्दी-जुकाम, हाथी पाँव और मधुमेह की बीमारियों को दूर करता है
   - ☐ दमा के रोगियों के लिए बहुत लाभदायक है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
12. सर्वांगासन किस व्यक्ति को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ जिन्हें दिल की बीमारी हो ☐ उच्च रक्तचाप हो
   - ☐ यकृत की समस्या हो ☐ उपर्युक्त सभी
13. सर्वांगासन के पश्चात् विपरीत आसन के रूप में किस आसन का अभ्यास करना चाहिए?
   - ☐ मत्स्यासन ☐ उष्ट्रासन
   - ☐ सुप्त वज्रासन ☐ उपर्युक्त में से कोई भी

हलासन

1. हलासन के अभ्यास में पैर को ऊपर ले जाते समय शरीर के किस अंग का सहारा लेते हैं?
   - ☐ उदर की पेशियों का
   - ☐ पीठ की पेशियों का
   - ☐ हाथों का
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
2. हलासन की अंतिम स्थिति में पैर कहाँ रहते हैं?
   - ☐ सिर के आगे जमीन पर
   - ☐ सिर के पास
   - ☐ सिर के बगल में
   - ☐ सिर के ऊपर
3. इस आसन की अंतिम स्थिति में आते समय और फिर प्रारम्भिक स्थिति में लौटते समय श्वास –
   - ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ अन्दर रोकते हैं
   - ☐ बाहर रोकते हैं
4. इस आसन की अंतिम स्थिति में श्वसन की क्रिया कैसी होती है?
   - ☐ धीमी और गहरी
   - ☐ सामान्य
   - ☐ तीव्र
   - ☐ श्वास रोकते हैं
5. हलासन के अभ्यास में शारीरिक एवं मानसिक सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ उदर पर
   - ☐ पीठ की मांसपेशियों के शिथिलीकरण पर
   - ☐ थायरॉइड ग्रन्थि पर
   - ☐ उपर्युक्त सभी
6. हलासन में आध्यात्मिक सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ विशुद्धि तथा मणिपुर चक्र पर
   - ☐ अनाहत चक्र पर
   - ☐ बिन्दु चक्र पर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
7. इसका अभ्यास किस आसन के बाद ज्यादा प्रभावकारी होता है?
   - ☐ सर्वांगासन
   - ☐ शीर्षासन
   - ☐ मूर्धासन
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
8. हलासन के अभ्यास के मुख्य लाभ क्या हैं?
   - ☐ इन्सुलिन के उत्पादन में वृद्धि होती है
   - ☐ मेरुदण्ड की तन्त्रिकाओं को पोषण मिलता है
   - ☐ इससे सभी आंतरिक अंगों की मालिश होती है
   - ☐ थायरॉइड ग्रन्थि के कार्य को नियमित करता
   - ☐ उपर्युक्त सभी

9. हलासन का अभ्यास किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?
☐ जिन्हें उच्च रक्तचाप हो ☐ दमा या हर्निया हो
☐ स्लिप डिस्क या साइटिका हो
☐ उपर्युक्त सभी

शीर्षासन

1. यह अभ्यास कितने चरणों में किया जाता है?
☐ 6 ☐ 5
☐ 3 ☐ 7
2. अंतिम स्थिति में शरीर का सम्पूर्ण भार किस अंग पर रहेगा?
☐ सिर के शीर्ष भाग पर ☐ भुजाओं के निचले भाग पर
☐ केहुनियों पर ☐ इनमें से कोई नहीं
3. अंतिम स्थिति में कम-से-कम कितनी देर तक रुकना चाहिए?
☐ 30 सेकण्ड ☐ 1 मिनट
☐ 2 मिनट ☐ 5 मिनट
4. इस आसन को करने के बाद कौन-सा आसन करना चाहिए?
☐ ताड़ासन ☐ तिर्यक ताड़ासन
☐ त्रिकोणासन ☐ इनमें से कोई नहीं
5. किस रोग में शीर्षासन का अभ्यास नहीं करना चाहिए?
☐ उच्च रक्तचाप ☐ हृदय रोग
☐ पुरानी कब्ज ☐ उपर्युक्त सभी
5. इस आसन में शरीर को अंतिम स्थिति में लाते समय और प्रारम्भिक स्थित में लौटते समय श्वास–
☐ बाहर रोकते हैं ☐ अन्दर रोकते हैं
☐ लेते हैं ☐ सामान्य श्वसन करते हैं
6. इस आसन की अंतिम स्थिति में श्वास–
☐ सामान्य रहती है ☐ तेज चलती है
☐ धीरे-धीरे चलती है ☐ इनमें से कोई नहीं
7. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ रहेगी?
☐ मस्तिष्क के केन्द्र में ☐ भ्रूमध्य में
☐ श्वास पर ☐ संतुलन बनाये रखने पर

8. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर रहेगी?
- ☐ मूलाधार चक्र
- ☐ विशुद्धि चक्र
- ☐ सहस्र चक्र
- ☐ अनाहत चक्र

9. इस आसन का मुख्य शारीरिक लाभ क्या है?
- ☐ शरीर के सभी संस्थानों को शक्ति प्रदान करता है
- ☐ शरीर के सभी अंगों में नयी स्फूर्ति आती है
- ☐ आँखों की ज्योति बढ़ती है
- ☐ उपर्युक्त सभी

10. इस आसन का मुख्य मानसिक लाभ क्या है?
- ☐ मन को शान्ति एवं शक्ति प्रदान करता है
- ☐ संतुलन शक्ति को बढ़ाता है
- ☐ विचार स्पष्ट होते हैं
- ☐ उपर्युक्त सभी

एक पाद प्रणामासन

1. एक पाद प्रणामासन किस समूह का अभ्यास है?
- ☐ वज्रासन समूह का
- ☐ संतुलन के आसन समूह का
- ☐ पद्मासन समूह का
- ☐ ध्यान के आसन समूह का

2. इस आसन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
- ☐ दोनों पैरों को फैलाकर सीधे खड़े होते हैं
- ☐ दोनों पैरों को मिलाकर सीधे खड़े होते हैं
- ☐ अर्द्ध पद्मासन
- ☐ इनमें से कोई नहीं

3. एक पाद प्रणामासन के पहले चक्र में पैर किस स्थिति में रहते हैं?
- ☐ दोनों पैर सीधे और मिले हुए
- ☐ बायाँ पैर सीधा, दायाँ तलवा बायीं जाँघ पर
- ☐ दायाँ तलवा बायीं जाँघ पर और बायाँ तलवा दायीं जाँघ पर
- ☐ दायाँ पैर जमीन पर और बायाँ पैर दायीं जाँघ पर

4. एक पाद प्रणामासन में दृष्टि को कहाँ एकाग्र करते हैं?
- ☐ सामने किसी बिन्दु पर
- ☐ हाथों पर
- ☐ नासिकाग्र पर
- ☐ आँखें बन्द रहती हैं

5. एक पाद प्रणामासन का मुख्य लाभ क्या है?
- ☐ शरीर के दर्द को दूर करता है
- ☐ एकाग्रता बढ़ती है
- ☐ पैरों, तलवों और टखनों की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है
- ☐ शरीर को संतुलित करता है

6. एक पाद प्रणामासन के अभ्यास से क्या मानसिक लाभ होता है?
- ☐ मन को स्थिर करता है ☐ मन शान्त होता है
- ☐ मानसिक तनाव दूर होता है ☐ चिन्ता दूर होती है

गरुड़ासन

1. गरुड़ासन किस समूह का अभ्यास है?
- ☐ संतुलन के आसन समूह का
- ☐ पद्मासन समूह का
- ☐ अर्द्ध पद्मासन समूह का
- ☐ वज्रासन समूह का

2. गरुड़ासन में पैर को किस प्रकार लपेटा जाता है?
- ☐ पैर के आगे से होते हुए बायीं ओर से
- ☐ पैर के आगे से होते हुए दायीं ओर से
- ☐ पैर के पीछे से होते हुए बायीं ओर से
- ☐ पैर के पीछे से होते हुए दायीं ओर से

3. गरुड़ासन में भुजायें किस स्थिति में रहती हैं?
- ☐ केहुनियों से मुड़ी हुईं ☐ आपस में लिपटी हुईं
- ☐ छाती के सामने ☐ उपर्युक्त सभी

4. गरुड़ासन में हाथों की स्थिति किस तरह प्रतीत होती है?
- ☐ गरुड़ के पैरों के समान ☐ गरुड़ के धड़ के समान
- ☐ गरुड़ की गर्दन के समान ☐ गरुड़ की चोंच के समान

5. गरुड़ासन में श्वसन की क्रिया कैसी होती है?
- ☐ धीरे-धीरे श्वास लेते हैं
- ☐ पूरे अभ्यास में सामान्य
- ☐ पूरे अभ्यास में श्वास अन्दर रोकते हैं
- ☐ पूरे अभ्यास में श्वास बाहर रोकते हैं

6. गरुड़ासन के अभ्यास से क्या शारीरिक लाभ होता है?
   - ☐ यह मांसपेशियों को मजबूत बनाता है
   - ☐ स्नायुओं को शक्ति प्रदान करता है
   - ☐ पैर के गठिये को दूर करता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
7. गरुड़ासन के अभ्यास से हमारे मन पर क्या प्रभाव पड़ता है?
   - ☐ यह मानसिक सन्तुलन को बढ़ाता है
   - ☐ शान्ति प्राप्त होती है
   - ☐ क्रोध शान्त होता है ☐ उपर्युक्त सभी
8. गरुड़ासन का अभ्यास किस व्यक्ति को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ जिनके पेट का ऑपरेशन हुआ हो
   - ☐ पैरों में किसी प्रकार का दर्द हो
   - ☐ हाथों का ऑपरेशन हुआ हो
   - ☐ सभी व्यक्ति इसका अभ्यास कर सकते हैं

नटराज आसन

1. नटराज आसन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ पैरों को मिलाकर सीधे खड़े होते हैं
   - ☐ पैरों को फैलाकर सीधे खड़े होते हैं
   - ☐ पैरों को घुटनों से थोड़ा मोड़कर खड़े होते हैं
   - ☐ उकड़ू बैठते हैं
2. नटराज आसन के अभ्यास में पैर को कितना ऊपर उठाने का प्रयास करते हैं?
   - ☐ 1 फुट ☐ जितना संभव हो
   - ☐ 6 इंच
   - ☐ जिससे जाँघ जमीन के समानान्तर हो जाए
3. नटराज आसन में पैर के किस भाग को पकड़ते हैं?
   - ☐ जाँघ को ☐ घुटने को
   - ☐ टखने को ☐ किसी भाग को नहीं
4. नटराज आसन में हाथ किस स्थिति में रहते हैं?
   - ☐ गिटार बजाने की स्थिति में ☐ सितार बजाने की स्थिति में
   - ☐ बाँसुरी बजाने की स्थिति में ☐ इनमें से कोई नहीं

5. नटराज आसन के अभ्यास में दृष्टि को कहाँ केन्द्रित किया जाता है?
   ☐ सामने किसी बिन्दु पर ☐ दीवार पर
   ☐ नासिकाग्र पर ☐ क्षितिज की ओर
6. इस अभ्यास के पहले चक्र में दाहिना हाथ किस मुद्रा में रहता है?
   ☐ चिन् मुद्रा में ☐ ज्ञान मुद्रा में
   ☐ सीधा खुला हुआ ☐ मुट्ठी बँधी हुई
7. नटराज आसन के अभ्यास में आध्यात्मिक एकाग्रता कहाँ होती है?
   ☐ आज्ञा चक्र पर ☐ अनाहत चक्र पर
   ☐ विशुद्धि चक्र पर ☐ नासिकाग्र पर
8. नटराज आसन किसे संतुलित करता है?
   ☐ पाचन तंत्र को ☐ तंत्रिका तंत्र को
   ☐ रक्त परिसंचरण तंत्र को ☐ इनमें से कोई नहीं
9. नटराज आसन के अभ्यास से मुख्यत: क्या लाभ होता है?
   ☐ यह पैरों की मालिश करता है
   ☐ एकाग्रता लाने में सहायता प्रदान करता है
   ☐ दोनों
   ☐ इनमें से कोई नहीं

बकासन

1. बकासन की प्रारंभिक स्थिति क्या होती है?
   ☐ पैरों को सामने फैलाकर बैठते हैं
   ☐ पैरों को फैलाकर सीधे खड़े होते हैं
   ☐ पैरों को मिलाकर सीधे खड़े होते हैं
   ☐ शवासन में लेटते हैं
2. बकासन में कमर से किस ओर झुकते हैं?
   ☐ पीछे की ओर ☐ सामने की ओर
   ☐ दाहिनी ओर ☐ बायीं ओर
3. बकासन की स्थिति में बायें पैर को जमीन से कितना ऊपर उठाते हैं?
   ☐ एक फुट ☐ जमीन के समानान्तर
   ☐ जितना ऊपर उठा सकें ☐ इनमें से कोई नहीं

4. बकासन में सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ शरीर के संतुलन पर
   - ☐ दीवार पर
   - ☐ सामने किसी बिन्दु पर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
5. बकासन में कमर से झुकते समय श्वास—
   - ☐ सामान्य रहती है
   - ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ लेते हैं
   - ☐ रोकते हैं
6. बकासन के द्वारा मस्तिष्क की किस क्रिया को ठीक किया जा सकता है?
   - ☐ रक्त संचारण
   - ☐ रक्त-परिवर्तन
   - ☐ ऑक्सीजन की आपूर्ति
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
7. बकासन का अभ्यास किसे नहीं करना चाहिए?
   - ☐ जिसके पैरों में दर्द हो
   - ☐ उदर सम्बन्धी परेशानी हो
   - ☐ उच्च रक्तचाप हो
   - ☐ उपर्युक्त सभी
8. इस आसन का मुख्य लाभ क्या है?
   - ☐ स्नायुओं को मजबूत बनाता है
   - ☐ नाड़ियों में संतुलन लाता है
   - ☐ शरीर के जोड़ों को लचीला बनाता है
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

वातायनासन

1. वातायनासन की प्रारम्भिक स्थिति के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सत्य है?
   - ☐ आँखों की सीध में किसी बिन्दु पर दृष्टि केन्द्रित करते हैं
   - ☐ बायाँ पैर दायीं जाँघ पर अर्द्ध पद्मासन की स्थिति में रहता है
   - ☐ हाथ प्रणाम मुद्रा में छाती के सामने रहते हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी
2. वातायनासन की अंतिम अवस्था क्या है?
   - ☐ मुड़े हुए पैर के घुटने को जमीन पर टिकाते हैं
   - ☐ हाथों को प्रणाम मुद्रा में रखते हैं
   - ☐ धड़ सीधा रहता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

3. वातायनासन के अभ्यास में शरीर को नीचे करते समय और ऊपर उठते समय श्वास–
   ☐ छोड़ते हैं ☐ अन्दर रोकते हैं
   ☐ सामान्य रहती है ☐ बाहर रोकते हैं
4. वातायनासन की अंतिम स्थिति में श्वास–
   ☐ धीमी और गहरी होती है ☐ अन्दर रोकते हैं
   ☐ सामान्य रहती है ☐ बाहर रोकते हैं
5. वातायनासन का मुख्य शारीरिक लाभ क्या है?
   ☐ पैरों के स्नायुओं को शक्ति प्रदान करता है
   ☐ घुटनों के जोड़ों को लचीला बनाता है
   ☐ वात रोग में आराम पहुँचाता है
   ☐ उपर्युक्त सभी
6. वातायनासन का अभ्यास किस व्यक्ति को नहीं करना चाहिए?
   ☐ जिसे पैर एवं कमर में दर्द हो
   ☐ जिसका ऑपरेशन हुआ हो
   ☐ जिसे उच्च रक्तचाप हो
   ☐ सभी इसका अभ्यास कर सकते हैं

सन्तुलन आसन

1. सन्तुलन आसन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   ☐ पीठ के बल लेटते हैं ☐ पेट के बल लेटते हैं
   ☐ वज्रासन में बैठते हैं ☐ पैरों को सामने फैलाकर बैठते हैं
2. इस आसन में हथेलियाँ किस स्थिति में रहती हैं?
   ☐ कंधों के नीचे जमीन पर ☐ कंधों के नीचे आसमान की ओर
   ☐ मुट्ठियाँ बँधी हुईं ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस अभ्यास में दृष्टि को कहाँ एकाग्र करते हैं?
   ☐ भ्रूमध्य पर ☐ कंधों की सीध में किसी बिन्दु पर
   ☐ नासिकाग्र पर ☐ आँखों की सीध में किसी बिन्दु पर
4. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ रहेगी?
   ☐ संतुलन बनाये रखने पर ☐ हाथों पर
   ☐ पैरों पर ☐ भ्रूमध्य में

5. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर रहेगी?
   - ☐ आज्ञा चक्र ☐ मणिपुर चक्र
   - ☐ अनाहत चक्र ☐ मूलाधार चक्र
6. इस अभ्यास के बाद किस आसन में विश्राम करना चाहिए?
   - ☐ मार्जारि आसन ☐ शशांकासन
   - ☐ दोनों में से कोई भी ☐ इनमें से कोई नहीं
7. यह अभ्यास किस अंग की पेशियों को शक्ति प्रदान करता है?
   - ☐ भुजाओं ☐ कंधों
   - ☐ मेरुदण्ड ☐ उपर्युक्त सभी
8. इस अभ्यास की प्रारम्भिक स्थिति में श्वास–
   - ☐ सामान्य रहती है ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं ☐ रोकते हैं
9. इस आसन से क्या मानसिक लाभ होते हैं?
   - ☐ समभाव लाता है
   - ☐ संतुलन की भावना विकसित होती है
   - ☐ एकाग्रता बढ़ती है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

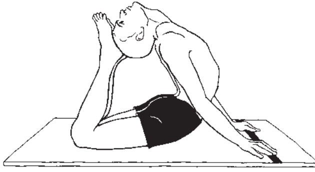
आसन
उच्च समूह

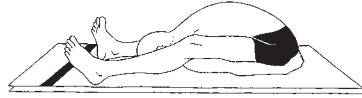
उच्च आसन समूह

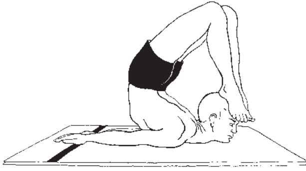
प्रारम्भिक सरल आसनों के नियमित अभ्यास से शरीर में लचीलापन आ जाने के बाद ही उच्च आसन समूह के आसनों का अभ्यास करना चाहिए। इन आसनों का अभ्यास करते समय इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि किसी प्रकार का शारीरिक तनाव पैदा न हो, नहीं तो शरीर को नुकसान पहुँचने की सम्भावना रहती है। जोर लगाकर एक ही दिन में अंतिम अवस्था में आने का प्रयास करने के बदले हर दिन पैर को थोड़ा-थोड़ा मोड़कर कुछ दिनों के अभ्यास के बाद अंतिम स्थिति में आना चाहिए।

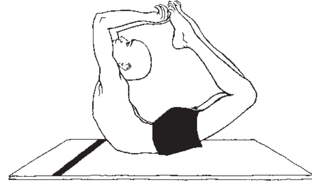
इस समूह के अन्तर्गत निम्नलिखित आसन आते हैं—

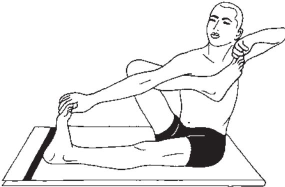
1. पूर्ण भुजंगासन
2. कूर्मासन
3. पूर्ण शलभासन
4. पूर्ण धनुरासन
5. धनुराकर्षणासन
6. पृष्ठासन
7. परिघासन
8. चक्रासन
9. हनुमानासन
10. ब्रह्मचर्यासन
11. ग्रीवासन
12. शीर्षपाद भूमि स्पर्शासन
13. पूर्ण मत्स्येन्द्रासन
14. मयूरासन
15. पद्म मयूरासन
16. मूलबन्धासन
17. गोरक्षासन
18. अष्टवक्रासन
19. वृश्चिकासन
20. एक पाद शिरासन
21. उत्तान एक पाद शिरासन
22. द्विपाद शिरासन
23. द्विपाद कन्धरासन
24. पद्म पर्वतासन
25. कश्यपासन
26. विश्वामित्रासन

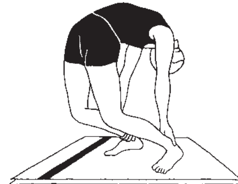

पूर्ण भुजंगासन

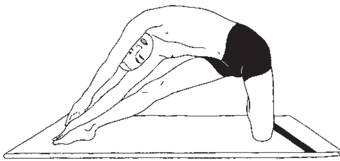

कूर्मासन

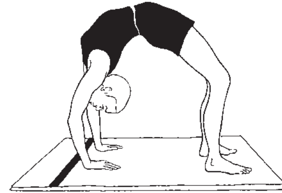

पूर्ण शलभासन

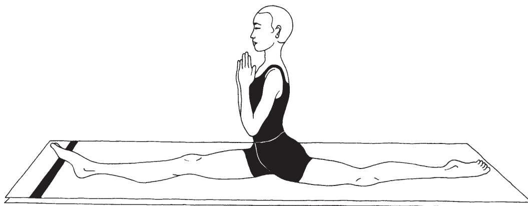

पूर्ण धनुरासन

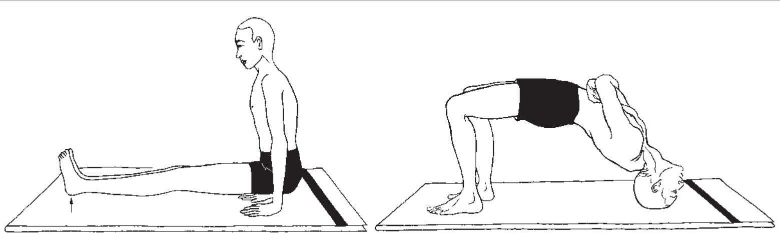

धनुराकर्षणासन


पृष्ठासन

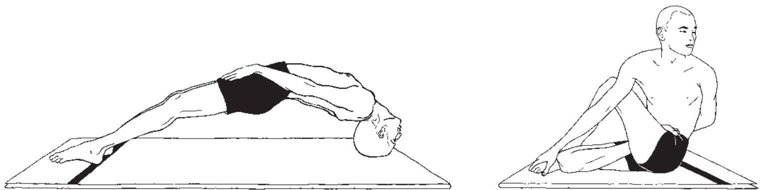

परिघासन


चक्रासन

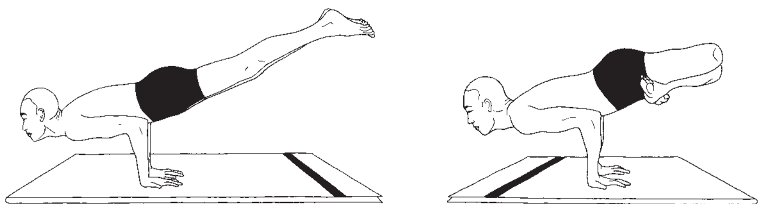

हनुमानासन



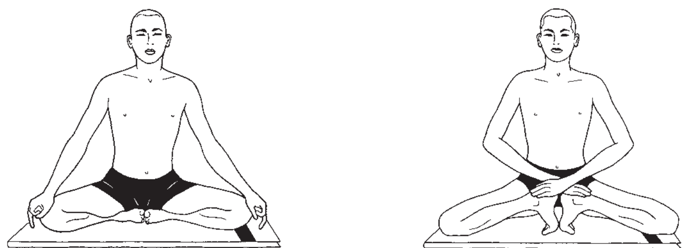
ब्रह्मचर्यासन ग्रीवासन



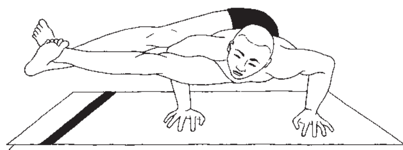
शीर्षपाद भूमि स्पर्शासन पूर्ण मत्स्येन्द्रासन



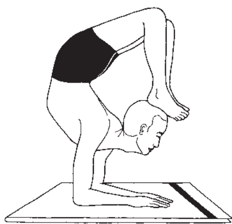
मयूरासन पद्म मयूरासन

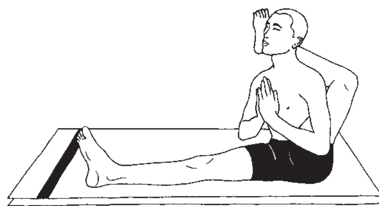


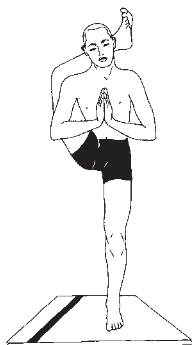
मूलबन्धासन गोरक्षासन



अष्टवक्रासन

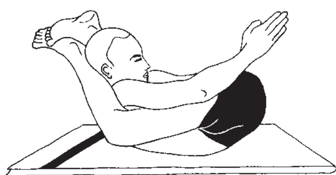

वृश्चिकासन


एक पाद शिरासन

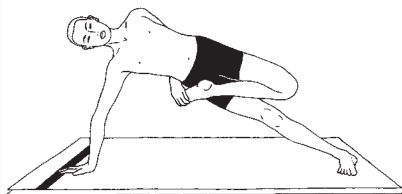

उत्तान एक पाद शिरासन

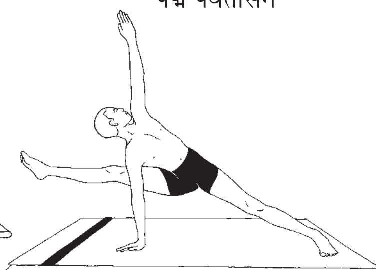

द्विपाद शिरासन 1


द्विपाद शिरासन 2


द्विपाद कन्धरासन


पद्म पर्वतासन


कश्यपासन


विश्वामित्रासन

इनमें से कुछ मुख्य आसनों के लाभ नीचे दिये जा रहे हैं–

पूर्ण भुजंगासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इससे भुजंगासन के सभी लाभ तो अधिक मात्रा में मिलते ही हैं, यह बच्चों और युवकों के लिए विशेष रूप से लाभकारी है।
- इससे कब्ज दूर होती है।
- यह मधुमेह रोग के निवारण में भी सहायक होता है।
- इससे मस्तिष्क और शरीर के बीच एक मजबूत सम्बन्ध बनता है और स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- यह आसन पीठ की मांसपेशियों को लचीला बनाता है तथा पेट के अंगों की मालिश करता है।
- यह कंधों और भुजाओं की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है तथा छाती को विकसित करता है।

मानसिक प्रभाव

- यह शरीर और मन में सन्तुलन स्थापित करता है।
- इससे मानसिक तनाव में कमी आती है।

कूर्मासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह अभ्यास पेट के सभी अंगों को शक्ति प्रदान करता है।
- पाचन अंगों की मालिश करता है। मधुमेह, गैस, अपचन और कब्ज जैसे रोगों के उपचार में सहायक है।
- मेरुदण्ड को लचीला बनाता है, साथ ही स्नायुओं को शक्ति प्रदान करता है।
- मेरुदण्ड में रक्त-संचार बढ़ाता है।
- पीठ-दर्द, सिर-दर्द और गर्दन के दर्द को दूर करता है।
- गुर्दों को शक्ति प्रदान करता है।
- अपने स्थान से सरकी हुई कोशिकाओं को पुनः स्थान पर लाता है।

मानसिक प्रभाव

- मन को आराम देने के लिए एक अच्छा आसन है।
- यह मानसिक उत्तेजना को शान्त करता है।
- अन्तर्मुखता लाता है।
- सामान्य श्वास पर ध्यान करते हुए इस आसन में कुछ समय तक रहने से मन केन्द्रित होता है।
- इस अभ्यास से मानसिक शान्ति प्राप्त होती है। साथ ही आत्म-संयम, धैर्य, आन्तरिक सुरक्षा और समर्पण की भावना जाग्रत होती है।
- वासना और भय कम होते हैं।
- क्रोध पर नियंत्रण प्राप्त होता है।
- शरीर और मन को नयी शक्ति प्राप्त होती है।

पूर्ण शलभासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- सभी प्रकार की ग्रन्थियों, विशेषकर प्रजनन संस्थान से सम्बन्धित ग्रन्थियों में उत्पन्न असंतुलन को दूर करता है।
- शलभासन के प्राप्त होने वाले सभी लाभ प्राप्त होते हैं।
- साथ ही सिर के बल किये जाने वाले आसनों के अनेक लाभ भी प्राप्त होते हैं।
- हृदय को मजबूत बनाता है और मेरुदण्ड के निचले हिस्से को पुष्ट करता है।

पूर्ण धनुरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- पूर्ण धनुरासन के लाभ धनुरासन के समान ही हैं।
- इसके अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला बनता है।
- यह कूबड़ के उपचार में सहायक होता है।
- मेरुदण्ड से सम्बन्धित रोगों, जैसे, स्लिप डिस्क, साइटिका या स्पॉण्डिलाइटिस के उपचार के लिए भी इसका अभ्यास कराया जाता है।
- इस आसन में शरीर को धीरे-धीरे आगे-पीछे लुढ़काने से शरीर की मांसपेशियों, पाचन संस्थान और श्वसन संस्थान की भी मालिश होती है और उनमें रक्त का संचार तीव्र होता है।

- इससे सम्पूर्ण पाचन-प्रक्रिया में सुधार आता है।
- बच्चों के पेट में कृमि उत्पन्न होने पर इस अभ्यास को कराने से बहुत राहत मिलती है।
- पेट में वायु सम्बन्धी रोगों को दूर करता है।
- पेट के चारों ओर जमी चर्बी घटती है।
- इससे पाचन संस्थान, उत्सर्जक एवं प्रजनन अंगों की क्रियाशीलता बढ़ती है।
- यह अपच और कब्ज के उपचार में सहायक होता है।
- इस आसन से आहार-नली से सम्बन्धित ग्रंथियाँ भी सुचारु रूप से कार्य करने लगती हैं।
- वृक्क की मालिश होती है।
- यह छाती के अनेक रोगों को दूर करने में सहायक है।
- यह श्वसन प्रक्रिया को सुधारने में सहायक होता है।
- इस आसन को करने से अंत:स्रावी ग्रन्थियों की मालिश होती है।
- इस अभ्यास से मेरुदण्ड में लचीलापन आने के कारण पूरे शरीर में ताजगी का अनुभव होता है।

मानसिक प्रभाव

- यह आसन मन और शरीर के आलस्य को दूर करता है।

धनुराकर्षणासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- भुजाओं को शक्तिशाली बनाने, नितम्बों के जोड़ों को ढीला करने और पैरों में लचीलापन लाने के लिए बहुत अच्छा आसन है।
- पेट के निचले भाग के अंगों को शक्ति प्रदान करता है।
- भुजा के ऊपरी भाग के स्नायुओं तथा टखनों को शक्ति प्रदान करता है।
- हाइड्रोसिल के उपचार के लिए इसका अभ्यास लाभकारी सिद्ध हुआ है।
- इसके अभ्यास से गर्दन और पीठ का दर्द ठीक होता है।

मानसिक प्रभाव

- मन और शरीर में संतुलन स्थापित कर तनाव से मुक्ति दिलाता है।
- एकाग्रता बढ़ती है।

पृष्ठासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन उदर की पेशियों और अंगों को तानता और उन्हें शक्ति प्रदान करता है।
- पीठ में रक्त-संचार बढ़ाता है और मेरुदण्ड के स्नायुओं का पोषण करता है।
- पैरों को मजबूत बनाता है।

मानसिक प्रभाव

- यह अभ्यास शारीरिक एवं मानसिक सन्तुलन का विकास करता है।
- एकाग्रता बढ़ाता है।

परिघासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इस आसन से श्रोणि-प्रदेश तथा धड़ में बगल की ओर अच्छा खिंचाव उत्पन्न होता है।
- यह पेट की मांसपेशियों और आंतरिक अंगों की मालिश करता है और पेट के पास की त्वचा को ढीला होने से बचाता है।

मानसिक प्रभाव

- मानसिक एकाग्रता बढ़ती है।

चक्रासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इसके लाभ धनुरासन के समान ही हैं।
- चक्रासन तन्त्रिका तन्त्र, पाचन तन्त्र, रक्त परिसंचरण तन्त्र, हृदय वाहिका तन्त्र और सभी ग्रन्थियों की कार्यप्रणाली को सुधारने में सहायक होता है।
- यह सभी हार्मोनों के स्राव को प्रभावित करता है।
- स्त्री रोगों में आराम पहुँचाता है और सम्पूर्ण शरीर का स्वास्थ्य सुधरता है।
- चक्रासन में पीठ की हड्डियों को मुड़ने और फैलने का अवसर मिलता है।
- रीढ़ की जो हड्डियाँ इधर-उधर सरकी रहती हैं, वे इसके अभ्यास से अपने स्थान पर आ जाती हैं।

- पीठ के निचले भाग तथा कंधे के बीच के भाग को सिकोड़ता है, जिससे पीठ के निचले भाग का दर्द दूर होता है।
- इस आसन की अन्तिम स्थिति में एक मिनट या कुछ अधिक समय रुकने से मस्तिष्क में शुद्ध ऑक्सीजनयुक्त रक्त पहुँचता है, जिससे मस्तिष्क की कार्य करने की क्षमता बढ़ जाती है।
- यह नई ऊर्जा एवं स्फूर्ति प्रदान करता है।

मानसिक प्रभाव

- मानसिक तनाव को दूर करता है।

हनुमानासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह अभ्यास सामने के अंगों तथा स्नायुओं पर लाभदायक प्रभाव डालता है।
- प्रजनन सम्बन्धी दोषों को दूर करने में उपयोगी है तथा अंगों को वेदनारहित प्रसव के लिए तैयार करता है।
- पैरों और नितम्बों को लचीला बनाता है और उनमें रक्त-संचार बढ़ाता है।
- पेट के सभी अंगों की मालिश करता है।
- प्रजनन तथा निम्न अंगों को शक्ति प्रदान करता है।
- पैरों, जाँघों तथा श्रोणि-प्रदेश में रक्त-संचार में सुधार लाता है।
- अपचन तथा मधुमेह में लाभदायक है।

मानसिक प्रभाव

- इस अभ्यास से भक्ति, नम्रता और शारीरिक बल का विकास होता है।
- यह मन तथा शरीर में सन्तुलन लाता है तथा मानसिक तनाव को दूर करता है।

ब्रह्मचर्यासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- पेट के अंगों तथा मासंपेशियों को मजबूत बनाता है।
- भुजाओं को शक्ति प्रदान करता है।
- लैंगिक तथा निम्न अंगों को शक्ति प्रदान करता है।
- स्त्रियों में भ्रंश के उपचार के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

मानसिक प्रभाव

- यह अभ्यास ब्रह्मचर्य पालन में सहायक होता है।
- यह मानसिक तनाव से मुक्ति दिलाकर मन और शरीर में सन्तुलन लाता है।

पूर्ण मत्स्येन्द्रासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इस आसन के लाभ अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन के समान ही हैं, किन्तु उनका प्रभाव अधिक होता है। यह आन्तरिक अंगों की मालिश करता है
- पीठ की मांसपेशियों को लचीला बनाता और रक्त-संचार बढ़ाता है।
- मेरुदण्ड के जोड़ों और कशेरुकाओं के कड़ेपन दूर कर तंतुओं को तनाव रहित बनाता है।
- गले में जमा रक्त पर दबाव डालकर उसमें बहाव उत्पन्न करता है तथा उससे सम्बन्धित नाड़ियों को शक्ति प्रदान करता है।
- पेट की सभी बीमारियों के उपचार के लिये लाभप्रद आसन है।
- उपवृक्क ग्रंथि के रक्त-स्राव को नियमित करता है।
- गर्दन, सिर तथा पीठ के दर्द से मुक्ति दिलाता है।
- मधुमेह की चिकित्सा में लाभदायक है।
- एड्रिनलिन के स्राव को नियमित करता है।
- पैरों के स्नायुओं को नरम बनाता है और जोड़ों के कड़ेपन को दूर करता है।

मानसिक प्रभाव

- यह मन और शरीर में सन्तुलन स्थापित कर मानसिक तनाव से मुक्ति दिलाता है।
- इसके अभ्यास से प्राण शक्ति बढ़ती है और शान्ति का अनुभव होता है।

मयूरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए यह बहुत अच्छा अभ्यास है।
- थायराइड ग्रन्थि को सन्तुलित और नियंत्रित रखने के लिए यह अभ्यास बहुत उपयोगी है।
- यह आसन शरीर की चयापचय क्रिया को प्रेरित करता है, जिससे विभिन्न ग्रन्थियों से रस स्राव में वृद्धि होती है।

- इसके अभ्यास से पूरे शरीर में रक्त संचार की प्रक्रिया तेज होती है, जिससे पूरे शरीर का शुद्धिकरण होता है।
- यह रक्त से विषाक्त तत्त्वों के निष्कासन की प्रक्रिया को तीव्र बनाता है, जिससे त्वचा के रोगों को दूर करने में सहायता मिलती है।
- पाचन अंगों की अच्छी तरह मालिश होती है।
- मधुमेह, कब्ज, यकृत की कमजोरी तथा गुर्दे सम्बन्धी बीमारियों के लिए यह बहुत लाभदायक है।
- इसके अभ्यास से आँतों में जमा हुआ मल अच्छी तरह बाहर निकलता है।
- पाचन सम्बन्धी बीमारियों को दूर करने के लिए इसका अभ्यास बहुत उपयोगी है।
- इसके अभ्यास से पाचन अंगों की क्षमता बढ़ती है।
- अंत:स्रावी ग्रन्थियों के कार्यों में सुव्यवस्था और सन्तुलन आता है।
- सम्पूर्ण शरीर की मांसपेशियों को शक्ति प्राप्त होती है और उन पर नियंत्रण प्राप्त होता है।
- वात, पित्त और कफ में सन्तुलन स्थापित होता है।

मानसिक प्रभाव

- इसके अभ्यास से इन्द्रियों में सन्तुलन आता है।
- यह शारीरिक-मानसिक सन्तुलन को बढ़ाता है।

पद्म मयूरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन पाचन क्रिया की अनियमितता तथा बढ़े हुए प्लीहा के उपचार में सहायता करता है।
- इसके अभ्यास से हमारे शरीर में रक्त-संचरण प्रक्रिया तथा चपापचय प्रणाली में भी सक्रियता आती है। रक्त संचारण के माध्यम से इस प्रक्रिया द्वारा सम्पूर्ण शरीर के रक्त का शुद्धिकरण होता है।
- यह कमर के दर्द को दूर करता है।
- इस आसन को करने से मधुमेह, कब्ज, यकृत की कमजोरी आदि दूर होती हैं।
- यह आँतों में जमे हुए मल को अच्छी तरह बाहर कर देता है।
- इस अभ्यास से पाचन सम्बन्धी सभी अंगों की मालिश होती है।

- यह हमारे शरीर के अंदर और बाहर की अशुद्धियों को दूर करता है, जिसके फलस्वरूप शरीर के सभी फोड़े-फुन्सी समाप्त हो जाती हैं।

मानसिक प्रभाव

- शारीरिक एवं मानसिक सन्तुलन प्राप्त होती है एवं एकाग्रता बढ़ती है।

मूलबन्धासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- प्रजनन और उत्सर्जक अंगों को पुष्ट करता है।
- पैरों को बहुत लचीला बनाता है।

मानसिक प्रभाव

- ब्रह्मचर्य पालन के लिय यह शक्तिशाली आसन है।
- इसका उपयोग मूलाधार चक्र के जागरण के लिए किया जाता है।

गोरक्षासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- पैरों एवं पंजों को लचीला बनाता है।
- यह अपान वायु की दिशा बदल कर ध्यान की अवस्था लाता है।

मानसिक प्रभव

- जो व्यक्ति सुखपूर्वक लम्बी अवधि तक अंतिम अवस्था में रह सकते हैं, वे इस आसन का उपयोग ध्यान के लिए कर सकते हैं।
- यह अभ्यास सन्तुलन की भावना विकसित करता है।
- एकाग्रता को बढ़ाता है।
- मानसिक शान्ति प्रदान करता है।

अष्ट वक्रासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- सम्पूर्ण शरीर की तन्त्रिकाओं पर नियन्त्रण प्रदान करता है।
- कलाइयों, भुजाओं और पैरों की पेशियों को मजबूत बनाता है।

- उदर की पेशियों को भी मजबूती प्रदान करता है।
- अपचन तथा मधुमेह के उपचार में सहायक है।

मानसिक प्रभाव

- मस्तिष्क के नाड़ी तन्तुओं को नियंत्रित करता है।
- ब्रह्मचर्य पालन में सहायक होता है।

वृश्चिकासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इस आसन से शरीर में प्राण शक्ति व्यवस्थित होती है।
- यह आसन शरीर की वृद्ध होने की प्रक्रिया को धीमा करता है।
- स्नायुओं में स्थिरता और सन्तुलन आता है।
- शरीर के सभी संस्थानों में नव-प्राण का संचार करता है।
- शरीर के सभी अंगों और संस्थानों में व्यवस्था स्थापित होती है।
- मस्तिष्क तथा पीयूष ग्रन्थि में रक्त का संचार बढ़ता है, जिससे ग्रन्थियों एवं पूरे शरीर की कार्य प्रणाली से सम्बन्धित दोष दूर होते हैं।
- पैरों और पेट के निचले भागों में जमे हुए रक्त को पुनः प्रवाहित करता है, जिससे बवासीर की शिकायत तथा यौन सम्बन्धी गड़बड़ियाँ दूर होती हैं।
- पीठ से सम्बन्धित गड़बड़ियाँ दूर होती हैं।
- मांसपेशियों में लचीलापन आता है तथा मेरुदण्ड की कशेरुकायें ढीली होती हैं।
- भुजाएँ मजबूत बनती हैं।
- प्रजनन अंगों को नवजीवन देता है।

मानसिक प्रभाव

- यह आसन मानसिक तनाव को दूर कर एकाग्रता को बढ़ाता है।
- सन्तुलन की भावना विकसित करता है।

एक पाद शिरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह अभ्यास दोनों ओर से पेट की मालिश करता है।
- यह अपचन तथा आँतों की बीमारी में बहुत लाभदायी है।

- प्रजनन-अंगों को शक्ति प्रदान करता है तथा उनसे सम्बन्धित विकारों को दूर करता है।
- लम्बी अवधि के अभ्यास से फैली हुई नसों को लाभ पहुँचाता है।
- कब्ज को दूर करता है।
- पैरों में रक्त-संचार बढ़ाता है।
- पैरों के जोड़ों को भी लचीला बनाता है।
- इस अभ्यास को करने से जननेन्द्रियों की मालिश बहुत अच्छी तरह से होती है, और पैरों में रक्तसंचार में सुधार आता है जिससे अपस्फीत शिरा में आराम मिलता है।

मानसिक एवं व्यावहारिक प्रभाव

- रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है, जिससे शरीर और मन की ओजस्विता बढ़ती है।
- ध्यान के आसन में अधिक समय तक बैठने के लिए तैयार करता है।

उत्थान एक पाद शिरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- पैरों एवं पंजों को लचीला बनाता है।
- प्रजनन अंगों को शक्ति प्रदान करता है।
- कब्ज को दूर करता है।
- पैरों में रक्त संचार बढ़ाता है।
- पेट के आंतरिक अंगों की मालिश करता है।

मानसिक प्रभाव

- मानसिक सन्तुलन की भावना विकसित कर एकाग्रता को बढ़ाता है।

द्विपाद शिरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह अभ्यास स्नायु-संस्थान के नियन्त्रण में सहायक होता है।
- इससे एड्रीनल ग्रन्थियों की अच्छी मालिश होती है।
- यह पेट और श्रोणि के सभी अंगों को शक्ति प्रदान करता है।

- पाचन, प्रजनन और उत्सर्जन प्रणालियों की कार्य करने की क्षमता में सुधार लाता है।
- इसके अभ्यास से प्राणशक्ति बढ़ती है।

मानसिक प्रभाव

- शरीर और मन में स्फूर्ति का अनुभव होता है।

द्विपाद कन्धरासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह अभ्यास स्नायु संस्थान के नियंत्रण में सहायता पहुँचाता है।
- यह सम्पूर्ण शरीर की नाड़ियों को पुन: शक्ति प्रदान करता है।
- इस अभ्यास को करने से वृक्क, यकृत, क्लोम, तिल्ली, आँत आदि उदर के सभी अंगों को शक्ति प्राप्त होती है।
- प्रजनन एवं उत्सर्जन प्रणालियों की क्षमता बढ़ती है तथा उनसे सम्बन्धित रोगों के लिए लाभकारी है।
- इसके अभ्यास से एड्रीनल ग्रन्थियों की मालिश होती है।
- इसके अभ्यास से बहुत अधिक शक्ति प्राप्त होती है और आलस्य दूर होता है।

पद्म पर्वतानासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इस आसन से पद्मासन के सभी लाभ प्राप्त होते हैं।
- यह शारीरिक, स्नायविक एवं भावनात्मक समस्याओं से छुटकारा दिलाने में सहायक है।
- इसके अभ्यास से जठराग्नि तीव्र होती है और भूख बढ़ती है।
- यह स्नायु दुर्बलता को भी दूर करता है।
- पेट की बीमारियों, जैसे, कब्ज, अपचन आदि को दूर करता है।
- मोटापे को दूर करता है।

मानसिक प्रभाव

- मानसिक तनाव को समाप्त कर मानसिक शान्ति लाता है।
- मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है एवं एकाग्रता बढ़ती है।

कश्यपासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन उदर को गहरी पेशीय मालिश प्रदान करता है।
- पाचन अंगों को शक्ति प्रदान करता है।
- भुजाओं एवं पैरों की पेशियों में खिंचाव लाकर उन्हें शक्ति प्रदान करता है।
- बड़ी आँत की विकृतियों को दूर करता है।
- भूख को बढ़ाता है और अपचन दूर करता है।

मानसिक प्रभाव

- सन्तुलन एवं एकाग्रता का भाव विकसित करता है।
- मन और शरीर में सन्तुलन स्थापित करता है।
- मानसिक तनाव से मुक्ति दिलाता है ।

विश्वामित्रासन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह आसन भुजाओं एवं पैरों की पेशियों में खिंचाव लाता है और उन्हें शक्ति प्रदान करता है।
- यह साइटिका तन्त्रिकाओं को भी शक्ति प्रदान करता है।
- यह आंतरिक अंगों को सुदृढ़ बनाता है।
- आन्तरिक अंगों में खिंचाव उत्पन्न कर उन्हें अधिक क्रियाशील बनाता है।
- कन्धों एवं पैरों की मांसपेशियों की मालिश करता है।

मानसिक प्रभाव

- यह आसन एकाग्रता बढ़ाता है।
- सन्तुलन का भाव विकसित करता है।

प्रश्नावली

पूर्ण भुजंगासन

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. पूर्ण भुजंगासन के दौरान पैर की अंगुली या तलवे किस अंग से सटेंगे?
   - ☐ जमीन से ☐ सिर से
   - ☐ हाथ से ☐ इनमें से कोई नहीं
2. इस अभ्यास को करते समय श्वास की प्रक्रिया कैसी होगी?
   - ☐ भुजंगासन की स्थिति में श्वास लेते हैं
   - ☐ पैरों के अंगूठों को सिर से स्पर्श करते समय श्वास छोड़ते हैं
   - ☐ भुजंगासन में लौटते समय छोड़ते हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी
3. यह आसन किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ जिन्हें पेप्टिक अल्सर हो ☐ हर्निया की शिकायत हो
   - ☐ आँतों की टी.बी.हो ☐ उपर्युक्त सभी
4. इस आसन से किस स्थान पर खिंचाव उत्पन्न होता है?
   - ☐ पीठ एवं कमर पर ☐ उदर एवं वक्ष पर
   - ☐ मेरुदण्ड पर ☐ गर्दन के पिछले हिस्से पर
5. इस अभ्यास का शारीरिक लाभ क्या है?
   - ☐ उदर व उससे सम्बन्धित अंगों पर विशेष प्रभाव डालता है
   - ☐ कमर पर प्रभाव डालता है
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

कूर्मासन

1. कूर्मासन में कूर्म का अर्थ होता है–
   - ☐ कुत्ता ☐ कछुआ
   - ☐ कबूतर ☐ कोयल
2. कूर्मासन में दोनों पैरों के बीच कितनी दूरी होनी चाहिए?
   - ☐ एक मीटर ☐ एक फुट
   - ☐ आधा मीटर ☐ जितनी दूर फैला सकें

3. कूर्मासन की अंतिम स्थिति में हाथ कहाँ रहते हैं?

☐ पंजों पर ☐ घुटनों पर

☐ शरीर के पीछे नितम्बों के पास

☐ इनमें से कोई नहीं

4. इस आसन की अंतिम स्थिति कौन-से अंग को जमीन से स्पर्श कराया जाता है?

☐ ललाट ☐ ठुड्ढी

☐ नाक ☐ इनमें से कोई नहीं

5. इस आसन की अंतिम स्थिति में घुटने किस स्थिति में रहते हैं?

☐ एकदम सीधे ☐ थोड़े मुड़े हुए

☐ जमीन से एक फुट ऊपर ☐ इनमें से कोई नहीं

6. इस आसन की अंतिम स्थिति में श्वास—

☐ धीमी और गहरी होती है ☐ सामान्य रहती है

☐ तेज-तेज चलती है ☐ कुम्भक लगाते हैं

7. इस आसन को करते समय सजगता कहाँ होनी चाहिए?

☐ पीठ के स्नायुओं के शिथिलीकरण पर

☐ श्वास पर

☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

8. इस आसन में सजगता किस चक्र पर होनी चाहिए?

☐ स्वाधिष्ठान या मणिपुर ☐ अनाहत या आज्ञा

☐ बिन्दु या सहस्रार ☐ मूलाधार या स्वाधिष्ठान

9. यह आसन किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?

☐ स्लिप डिस्क वाले व्यक्ति को

☐ साइटिका वाले व्यक्ति को

☐ हर्निया या गठिया से पीड़ित व्यक्ति को

☐ उपर्युक्त सभी

10. कूर्मासन के सम्बन्ध में कौन-सा कथन सत्य है?

☐ पीठ दर्द, सिर दर्द और गर्दन के दर्द को दूर करता है

☐ अपने स्थान से सरकी हुई कशेरुकाओं को पुनः स्थान पर लाता है

☐ गुर्दों को शक्ति प्रदान करता है

☐ उपर्युक्त सभी कथन सत्य हैं

11. कूर्मासन के पूर्व अथवा पश्चात् किस विपरीत आसन को कर सकते हैं?

☐ भुजंगासन ☐ मत्स्यासन

☐ सुप्त वज्रासन ☐ उपर्युक्त सभी

पूर्ण शलभासन

1 पूर्ण शलभासन को करते समय जब पैरों को लम्बवत् ऊपर ले जाते हैं, तब पूरे शरीर को किस अंग पर संतुलित करना चाहिए?

☐ ठुड्ढी पर ☐ भुजाओं पर

☐ कंधों पर ☐ उपर्युक्त सभी

2. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में पैरों को किस प्रकार रखते हैं?

☐ सिर के ऊपरी भाग पर ☐ गर्दन पर

☐ जमीन पर ☐ उपर्युक्त में से कोई नहीं

3. पूर्ण शलभासन में जब शरीर को ऊपर ले जाते हैं तब श्वास की गति कैसी रहती है?

☐ श्वास छोड़ते हैं ☐ अन्दर रोकते हैं

☐ लेते हैं ☐ सामान्य श्वसन करते हैं

4. इस आसन की अंतिम अवस्था में श्वास की गति कैसी रहेगी?

☐ रेचक करेंगे ☐ पूरक करेंगे

☐ सामान्य श्वसन करेंगे ☐ अंतर्कुम्भक करेंगे

5. यह आसन विशेषकर किन लोगों को करना चाहिए?

☐ जिनकी पीठ लचीली हो ☐ जो शारीरिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ हों

☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

6. इस अभ्यास में सजगता कहाँ रहनी चाहिए?

☐ उदर पर ☐ पीठ को शिथिल करने पर

☐ सन्तुलन बनाये रखने पर ☐ उपर्युक्त सभी

7. इस आसन को करते समय हथेलियाँ किस स्थिति में रहेंगी?

☐ खुली हुईं, जमीन की ओर

☐ मुट्ठी बंधी हुईं, जमीन की ओर

☐ खुली हुई आकाश की ओर

☐ मुट्ठी बंधी हुई, आकाश की ओर

8. पूर्ण शलभासन के अभ्यास से और किस समूह के आसनों के लाभ प्राप्त होते हैं?
   - ☐ ध्यान के आसन समूह के
   - ☐ सिर के बल किये जाने वाले आसन समूह के
   - ☐ सन्तुलन के आसन समूह के
   - ☐ उपर्युक्त सभी

पूर्ण धनुरासन

1. पूर्ण धनुरासन की प्रारंभिक स्थिति क्या है?
   - ☐ पेट के बल लेटकर घुटनों को मोड़ना
   - ☐ हाथों से तलवों को इस प्रकार पकड़ना कि अँगूठा तलवे पर रहे
   - ☐ हाथों की अंगुलियों से पैरों के अँगूठे को पकड़ना
   - ☐ उपर्युक्त सभी
2. इस अभ्यास में किस चक्र पर सजगता रहेगी?
   - ☐ विशुद्धि चक्र ☐ आज्ञा चक्र
   - ☐ मणिपुर चक्र ☐ मूलाधार चक्र
3. पूर्ण धनुरासन के अभ्यास से और किन अभ्यासों का भी लाभ प्राप्त हो जाता है?
   - ☐ भुजंगासन का ☐ शलभासन का
   - ☐ धनुरासन का ☐ उपर्युक्त सभी
4. ये अभ्यास किन लोगों को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ जिन्हें हर्निया हो ☐ पेप्टिक अल्सर हो
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं
6. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में शरीर किस आकृति में रहता है?
   - ☐ स्थिर धनुष की आकृति में ☐ खिंचे हुए धनुष की आकृति में
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

धनुराकर्षणासन

1. धनुराकर्षणासन किस समूह का अभ्यास है?
   - ☐ ध्यान के समूह का ☐ मध्यम समूह का
   - ☐ उच्च समूह का ☐ प्रारम्भिक समूह का

2. इस आसन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
- ☐ पैर सामने फैले हुए और आपस में सटे हुए
- ☐ पैर सामने फैले हुए और आपस में कुछ दूरी पर
- ☐ एक पैर सीधा, दूसरा पैर घुटने से मुड़ा हुआ
- ☐ इनमें से कोई नहीं

3. प्रारम्भिक स्थिति में भुजायें किस स्थिति में रहती हैं?
- ☐ कैंचीनुमा आकार में
- ☐ सीधी सामने फैली हुईं
- ☐ कंधों के समानान्तर बगल में फैली हुईं केहुनियों से मुड़ी हुईं

4. इस आसन की अंतिम स्थिति में—
- ☐ दायाँ घुटना दायीं केहुनी को स्पर्श करता है
- ☐ दायें पैर का अंगूठा बायें कान के पास रहता है
- ☐ दायीं भुजा, सिर और मेरुदण्ड सीधे रहते हैं
- ☐ उपर्युक्त सभी कथन सत्य हैं

5. धनुराकर्षणासन की अंतिम स्थिति में सिर किस स्थिति में रहता है?
- ☐ सामने की ओर झुका हुआ ☐ सीधा
- ☐ पीछे की ओर झुका हुआ ☐ थोड़ा दायें या बायें झुका हुआ

6. धनुराकर्षणासन के अभ्यास के क्रम में श्वसन प्रक्रिया कैसी होती है?
- ☐ अंगूठे को कान की ओर खींचते समय श्वास रोकते हैं
- ☐ अंतिम स्थिति में श्वास रोकते हैं
- ☐ अभ्यास के अंत में श्वास छोड़ते हैं
- ☐ उपर्युक्त सभी

7. धनुराकर्षणासन में सजगता कहाँ होनी चाहिए?
- ☐ सामने किसी बिन्दु पर ☐ पैर को अधिक-से-अधिक खींचने पर
- ☐ भ्रूमध्य पर ☐ पैरों की अंगुलियों पर

8. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होगी?
- ☐ स्वाधिष्ठान चक्र पर ☐ अनाहत चक्र पर
- ☐ आज्ञा चक्र पर ☐ इनमें से कोई नहीं

9. आसनों के अभ्यास के क्रम में इस आसन को कब किया जाता है?
- ☐ ध्यान के आसनों के बाद
- ☐ आगे झुककर किये जाने वाले आसनों के बाद

☐ मेरुदण्ड मोड़कर किये जाने वाले आसनों के पहले
☐ किसी भी समय किया जा सकता है

10. यह अभ्यास किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?
☐ स्लिप डिस्क या साइटिका से पीड़ित व्यक्ति को
☐ उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति को
☐ हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति को
☐ उपर्युक्त सभी

11. धनुराकर्षणासन के संदर्भ में कौन-सा कथन सही है?
☐ पेट के निचले भाग के अंगों को शक्ति प्रदान करता है
☐ पैरों में लचीलापन लाता है
☐ भुजा के ऊपरी भाग के स्नायुओं तथा टखनों को शक्ति प्रदान करता है
☐ उपर्युक्त सभी

पृष्ठासन

1. पृष्ठासन का अभ्यास करते समय दोनों पैरों के बीच कितनी दूरी होनी चाहिए?
☐ 1 फुट ☐ 1/2 फुट
☐ पैर सटे हुए होने चाहिए ☐ 6 इंच

2. इस अभ्यास में पैरों की अंगुलियाँ किस दिशा में रहती हैं?
☐ सामने की ओर ☐ अंदर की ओर
☐ बाहर की ओर ☐ ऊपर की ओर

3. इस अभ्यास में घुटने किस स्थिति में रहते हैं?
☐ एकदम सीधे ☐ मुड़े हुए और जमीन के पास
☐ थोड़े से मुड़े हुए ☐ इनमें से कोई नहीं

4. अभ्यास की अंतिम स्थिति में हाथ कहाँ रहते हैं?
☐ एड़ियों पर ☐ कमर पर
☐ टखनों पर ☐ पिण्डलियों पर

5. पृष्ठासन की अंतिम स्थिति में आते समय श्वास–
☐ लेते हैं ☐ छोड़ते हैं
☐ सामान्य रहती है ☐ कुम्भक लगाते हैं

6. पृष्ठासन के अभ्यास की अन्तिम अवस्था में श्वास–

☐ लेते हैं ☐ छोड़ते हैं

☐ सामान्य रहती है ☐ कुम्भक लगाते हैं

7. प्रारम्भिक स्थिति में वापस आते समय श्वास–

☐ अंदर रोकते हैं ☐ बाहर रोकते हैं

☐ सामान्य रहती है ☐ छोड़ते हैं

8. इस आसन के अभ्यास के समय सजगता कहाँ रहती है?

☐ सन्तुलन बनाये रखने पर ☐ पेट के खिंचाव पर

☐ टखनों पर ☐ उपर्युक्त सभी

9. इस आसन का अभ्यास करते समय आध्यात्मिक एकाग्रता कहाँ रहती है?

☐ आज्ञा चक्र पर ☐ मूलाधार चक्र पर

☐ मणिपुर चक्र पर ☐ उपर्युक्त तीनों पर

10. इस आसन के तुरंत बाद कौन-सा अभ्यास करना चाहिए?

☐ खड़े होकर किये जाने वाला कोई आसन

☐ सामने झुककर किये जाने वाला कोई आसन

☐ शिथिलीकरण का कोई आसन

☐ ध्यान का कोई आसन

11. अन्तिम स्थिति में शरीर की आकृति किस आसन से मिलती है?

☐ पूर्ण धनुरासन ☐ शशांकासन

☐ शलभासन ☐ अर्द्ध धनुरासन

12. यह आसन किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?

☐ जिन्हें पेट में फोड़ा हो

☐ उच्च रक्तचाप हो

☐ पीठ की गंभीर समस्या हो

☐ उपर्युक्त सभी

13. इस आसन का मुख्य लाभ क्या है?

☐ पैरों को मजबूत बनाता है

☐ हाथों को मजबूत बनाता है

☐ मस्तिष्क में रक्त संचार बढ़ाता है

☐ वात, पित्त और कफ में सन्तुलन लाता है

परिघासन

1. इस अभ्यास की प्रारंभिक स्थिति क्या है?
   - ☐ घुटनों के बल बैठते हैं
   - ☐ टखनों को साथ रखते हैं
   - ☐ धड़ को सीधा रखते हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी
2. इस अभ्यास में भुजाओं को अगल-बगल किस ऊँचाई तक उठाना चाहिए?
   - ☐ कन्धों की
   - ☐ सिर की
   - ☐ छाती की
   - ☐ कान की
3. इस आसन की अंतिम स्थिति के लिए कौन-सा कथन सत्य है?
   - ☐ दायाँ पैर दायीं बगल में फैला रहता है
   - ☐ दायीं भुजा के आगे के भाग और कलाई को क्रमशः पिण्डली एवं टखने पर टिकाते हैं
   - ☐ दायाँ कान दायीं भुजा के ऊपर टिका रहता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
4. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में श्वास—
   - ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ सामान्य रहती है
   - ☐ श्वास रोकते हैं
5. परिघासन का अभ्यास करते समय हमें सजगता कहाँ रखनी चाहिए?
   - ☐ बगल में होने वाले खिंचाव पर
   - ☐ संतुलन बनाये रखने पर
   - ☐ उपर्युक्त दोनों पर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
6. इस अभ्यास में सजगता किस चक्र पर रहेगी?
   - ☐ मणिपुर
   - ☐ अनाहत
   - ☐ विशुद्धि
   - ☐ आज्ञा
7. इस अभ्यास से क्या लाभ होता है?
   - ☐ धड़ में बगल की ओर खिंचाव उत्पन्न होता है
   - ☐ उदर की पेशियों की मालिश करता है
   - ☐ उदर के आंतरिक अंगों की मालिश करता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

चक्रासन

1. चक्रासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ पीठ के बल लेटकर एड़ियों को नितम्बों से स्पर्श कराना
   - ☐ वज्रासन की स्थिति
   - ☐ शवासन की स्थिति ☐ इनमें से कोई नहीं
2. इस अभ्यास में पैरों के बीच कितनी दूरी रहनी चाहिए?
   - ☐ लगभग 30 सेन्टीमीटर ☐ लगभग 20 सेन्टीमीटर
   - ☐ लगभग 15 सेन्टीमीटर ☐ लगभग 10 सेन्टीमीटर
3. जब हम इस आसन को करते समय धड़ को ऊपर उठाते हैं, तब श्वास की गति क्या रहती है?
   - ☐ श्वास रोके रहते हैं ☐ श्वास छोड़ते हैं
   - ☐ श्वास लेते हैं ☐ इनमें से कोई नहीं
4. इस अभ्यास से क्या शारीरिक लाभ होता है?
   - ☐ रीढ़ की हड्डी लचीली होती है
   - ☐ रक्त परिसंचरण तथा पाचन तंत्र की कार्य प्राणाली में सुधार होता है
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
5. इस अभ्यास में शरीर को नीचे लाते समय श्वास—
   - ☐ लेते हैं ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ रोके रहते हैं ☐ इनमें से कोई नहीं
6. इस अभ्यास की अंतिम अवस्था में शारीरिक सजगता कहाँ होती है?
   - ☐ वक्ष पर ☐ मेरुदण्ड के शिथिलीकरण पर
   - ☐ उदर पर ☐ इनमें से कोई नहीं
7. इस अभ्यास में अध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होती है?
   - ☐ मणिपुर चक्र पर ☐ आज्ञा चक्र पर
   - ☐ विशुद्धि चक्र पर ☐ अनाहत चक्र पर
8. यह अभ्यास किनके लिए वर्जित है?
   - ☐ गर्भवती महिलाओं के लिए
   - ☐ कमजोर कलाई वालों के लिए
   - ☐ बीमारों और थकान महसूस करने वालों के लिए
   - ☐ उपर्युक्त सभी

9. चक्रासन के अभ्यास के पूर्व मेरुदण्ड को लचीला बनाने हेतु कौन-सा आसन करना चाहिए?
- ☐ धनुरासन ☐ उष्ट्रासन
- ☐ सेतु आसन ☐ उपर्युक्त सभी

10. इस आसन की अंतिम स्थिति में पीठ की आकृति कैसी होती है?
- ☐ वृत्ताकार ☐ पर्वताकार
- ☐ सीधी ☐ इनमें से कोई नहीं

हनुमानासन

1. हनुमानासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
- ☐ घुटनों के बल बैठते हैं
- ☐ पैरों को सामने फैलाकर बैठते हैं
- ☐ बायें घुटने के बल बैठकर दायें पैर को उसके पास रखते हैं
- ☐ वज्रासन में बैठते हैं

2. अंतिम स्थिति में पैर किस स्थिति में रहते हैं?
- ☐ दोनों पैर एक सीध में जमीन पर सपाट
- ☐ पैरों के घुटने थोड़े से मुड़े रहते हैं
- ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

3. हनुमानासन की अंतिम अवस्था में हाथ किस स्थिति में रहते हैं?
- ☐ प्रार्थना मुद्रा में ☐ ज्ञान मुद्रा में
- ☐ चिन् मुद्रा में ☐ नासिकाग्र मुद्रा में

4. हनुमानासन के अभ्यास में श्वसन प्रक्रिया कैसी होती है?
- ☐ पूरे अभ्यास में सामान्य ☐ गहरी श्वास लेते हैं
- ☐ जल्दी-जल्दी श्वास लेते हैं ☐ श्वास को कुछ देर रोकते हैं

5. इस आसन के अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ रहती है?
- ☐ पैर की मांसपेशियों के खिंचाव पर
- ☐ संतुलन बनाने पर
- ☐ पैरों को सीधा रखने पर ☐ इनमें से कोई नहीं

6. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर रहती है?
- ☐ मूलाधार चक्र पर ☐ आज्ञा चक्र पर
- ☐ अनाहत चक्र पर ☐ तीनों में से किसी पर भी

7. यह आसन किन लोगों को नहीं करना चाहिए?
   ☐ जिन्हें स्लिप डिस्क या साइटिका या हार्निया की शिकायत हो
   ☐ उच्च रक्तचाप हो
   ☐ हृदय रोग हो ☐ उपर्युक्त सभी
8. हनुमानासन का मुख्य लाभ क्या है?
   ☐ पैरों को लचीला बनाता है
   ☐ आमाशय के अंगों की मालिश करता है
   ☐ पैरों में रक्त संचार बढ़ाता है
   ☐ उपर्युक्त सभी

ब्रह्मचर्यासन

1. ब्रह्मचर्यासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   ☐ पैरों को साथ रखते हुए सामने फैलाकर बैठते हैं
   ☐ पैरों के बीच एक फुट की दूरी रखते हैं
   ☐ शवासन में लेटते हैं ☐ इनमें से कोई नहीं
2. इस आसन की प्रारम्भिक स्थिति में हाथ कहाँ रहते हैं?
   ☐ नितम्बों के बगल में जमीन पर
   ☐ जाँघों पर
   ☐ घुटनों पर ☐ पंजों पर
3. इस आसन में शरीर को किसके सहारे ऊपर उठाते हैं?
   ☐ हाथों के सहारे ☐ एड़ियों के सहारे
   ☐ पेट की मांसपेशियों के सहारे ☐ उपर्युक्त सभी
4. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में पैर किस स्थिति में रहते हैं?
   ☐ जमीन के लम्बवत् ☐ सीधे एवं जमीन के सामानान्तर
   ☐ कुछ कोण पर झुके हुए ☐ इनमें से कोई नहीं
5. इस अभ्यास में सम्पूर्ण शरीर किसके सहारे सन्तुलित होता है?
   ☐ पैरों के सहारे ☐ नितम्बों के सहारे
   ☐ हाथों के सहारे ☐ एड़ियों के सहारे
6. इस आसन में शरीर को ऊपर उठाते समय श्वास–
   ☐ लेते हैं ☐ बाहर रोकते हैं
   ☐ अंदर रोकते हैं ☐ छोड़ते हैं

7. इस आसन में शरीर को वापस नीचे लाते समय श्वास–
- ☐ लेते हैं ☐ बाहर रोकते हैं
- ☐ अंदर रोकते हैं ☐ छोड़ते हैं

8. इस अभ्यास के दौरान सजगता कहाँ रहती है?
- ☐ संतुलन बनाये रखने पर ☐ पेट और भुजाओं के तनाव पर
- ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

9. इस अभ्यास के दौरान एकाग्रता किस चक्र पर होती है?
- ☐ मूलाधार चक्र ☐ मणिपुर चक्र
- ☐ आज्ञा चक्र ☐ अनाहत चक्र

10. ब्रह्मचर्यासन के बाद कौन-सा आसन करना चाहिए?
- ☐ स्वस्तिकासन ☐ शवासन या अद्वासन
- ☐ सुखासन ☐ इनमें से कोई नहीं

11. इस आसन को करने से क्या लाभ होता है?
- ☐ यह पेट के आंतरिक अंगों को मजबूत बनाता है
- ☐ पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है
- ☐ भुजाओं को शक्ति प्रदान करता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

पूर्ण मत्स्येन्द्रासन

1. पूर्ण मत्स्येन्द्रासन किस समूह का आसन है?
- ☐ ध्यान के आसन ☐ मध्यम आसन समूह
- ☐ उच्च आसन समूह ☐ इनमें से कोई नहीं

2. इस आसन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
- ☐ पद्मासन में बैठते हैं
- ☐ अर्द्ध पद्मासन में बैठते हैं
- ☐ पैरों को सामने फैलाकर बैठते हैं
- ☐ घुटनों को मोड़कर बैठते हैं

3. इस आसन की अंतिम स्थिति में पैर किस स्थिति में रहते हैं?
- ☐ दायाँ पंजा बायीं जाँघ पर और बायाँ पंजा दायें घुटने के बगल में
- ☐ दायाँ घुटना जमीन पर और बायाँ घुटना शरीर के पास
- ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

4. इस आसन की अंतिम स्थिति में हाथ कहाँ रहते हैं?
- ☐ दायाँ हाथ बायें पंजे पर, बायाँ हाथ कमर से लिपटा हुआ
- ☐ बायाँ हाथ बायें पंजे पर, दायाँ हाथ कमर से लिपटा हुआ
- ☐ दायाँ हाथ बायें पंजे पर, बायाँ हाथ दायें पंजे पर
- ☐ दायाँ हाथ दायें पंजे पर, बायाँ हाथ बायें पंजे पर

5. पूर्ण मत्स्येन्द्रासन की अंतिम स्थिति में श्वसन प्रक्रिया कैसी होती है?
- ☐ सामान्य
- ☐ धीमी और गहरी
- ☐ तीव्र
- ☐ श्वास को अंदर रोकते हैं

6. अंतिम स्थिति से प्रारम्भिक स्थिति में वापस आते समय श्वास—
- ☐ छोड़ते हैं
- ☐ लेते हैं
- ☐ बाहर रोकते हैं
- ☐ अंदर रोकते हैं

7. इस आसन में शारीरिक सजगता कहाँ होती है?
- ☐ भ्रूमध्य पर
- ☐ मेरुदण्ड के मुड़ने पर
- ☐ श्वसन पर
- ☐ उपर्युक्त सभी

8. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होती है?
- ☐ आज्ञा चक्र
- ☐ विशुद्धि चक्र
- ☐ अनाहत चक्र
- ☐ मणिपुर चक्र

9. इस आसन से क्या लाभ होता है?
- ☐ अपचन दूर करता है
- ☐ मधुमेह का निवारण करता है
- ☐ कमर दर्द व वात रोग को दूर करता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

10. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सही है?
- ☐ पूर्ण मत्स्येन्द्रासन उदर प्रदेश की सभी बीमारियों के उपचार के लिए लाभप्रद है
- ☐ पूर्ण मत्स्येन्द्रासन पैरों के स्नायुओं को नरम बनाता है
- ☐ पूर्ण मत्स्येन्द्रासन गर्दन में जमा रक्त पर दबाव डालकर उसमें बहाव लाता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

मयूरासन

1. इस आसन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ वज्रासन में बैठते हैं
   - ☐ पेट के बल लेटते हैं
   - ☐ मकरासन
   - ☐ घुटनों के बल बैठते हैं
2. इस आसन की अंतिम स्थिति में शरीर का पूरा भार किस पर रहता है?
   - ☐ हथेलियों पर
   - ☐ केहुनियों पर
   - ☐ भुजाओं पर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस अभ्यास में शरीर को जमीन से ऊपर उठाते समय श्वास—
   - ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ अंदर रोकते हैं
   - ☐ बाहर रोकते हैं
4. इस अभ्यास में शरीर को वापस जमीन पर लाते समय श्वास—
   - ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ रोकते हैं
   - ☐ सामान्य रहती है
5. यह अभ्यास किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ उच्च रक्तचाप या हृदय रोग वाले लोगों को
   - ☐ हर्निया तथा शारीरिक दुर्बलता वाले लोगों को
   - ☐ पेप्टिक अल्सर वाले व्यक्तियों को
   - ☐ उपर्युक्त सभी
6. इस आसन की अंतिम स्थिति क्या है?
   - ☐ सिर, धड़ और पैर एक सीध में जमीन के समानान्तर रहते हैं
   - ☐ पूरा शरीर केहुनियों पर टिका रहता है
   - ☐ केहुनियाँ एक-दूसरे से सटी रहती हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी कथन सत्य हैं
7. इस आसन के अभ्यास से क्या लाभ होता है?
   - ☐ यह रक्त से विषैले पदार्थों को दूर करता है तथा चर्म रोग के उपचार में सहायक है
   - ☐ यह उदर-वायु, कब्ज, मधुमेह, यकृत और गुर्दे की मन्दता के उपचार में सहायक है
   - ☐ मानसिक एवं शारीरिक सन्तुलन विकसित करता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

पद्म मयूरासन

1. पद्म मयूरासन की शुरुआत किस आसन से की जाती है?
   - ☐ पद्मासन
   - ☐ वज्रासन
   - ☐ अर्द्ध पद्मासन
   - ☐ मयूरासन
2. पद्म मयूरासन में हाथों की अंगुलियाँ किस ओर रहती हैं?
   - ☐ सामने की ओर
   - ☐ पैरों की ओर
   - ☐ मुट्ठी बंद रहती है
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. पद्म मयूरासन की अंतिम स्थिति में पूरे शरीर का भार किस पर रहता है?
   - ☐ केहुनियों पर
   - ☐ हथेलियों पर
   - ☐ भुजाओं पर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
4. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में छाती किस पर टिकी रहती है?
   - ☐ केहुनियों पर
   - ☐ भुजाओं के ऊपरी भाग पर
   - ☐ जमीन पर
   - ☐ हथेलियों पर
5. इस आसन की अंतिम स्थिति में कौन-कौन से अंग एक सीध में रहते हैं?
   - ☐ धड़ और पैर
   - ☐ सिर और पैर
   - ☐ धड़, सिर और पैर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
6. इस अभ्यास में शरीर को ऊपर उठाते समय श्वास–
   - ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ रोकते हैं
   - ☐ सामान्य रहती है
7. इस अभ्यास में शरीर को नीचे लाते समय श्वास–
   - ☐ अन्दर रोके रहते हैं
   - ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ बाहर रोके रहते हैं
8. यह अभ्यास किन लोगों के लिए वर्जित है?
   - ☐ गर्भवती महिलाओं के लिए
   - ☐ उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति के लिए
   - ☐ हर्निया या अल्सर वाले व्यक्ति के लिए
   - ☐ उपर्युक्त सभी
9. इस अभ्यास में सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ पीठ के स्नायुओं के शिथिलीकरण पर
   - ☐ उदर के अंदर भरी हुई श्वास पर
   - ☐ पूर्ण अवस्था में संतुलन बनाये रखने पर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं

10. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होती है?
- ☐ मणिपुर चक्र ☐ आज्ञा चक्र
- ☐ अनाहत चक्र ☐ स्वाधिष्ठान चक्र

11. इस अभ्यास से क्या लाभ होता है?
- ☐ पाचन क्रिया की अनियमितता को दूर करता है
- ☐ पेट के रोग दूर होते हैं
- ☐ पूरे शरीर के रक्त को शुद्ध बनाता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

मूलबन्धासन

1. मूलबन्धासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
- ☐ सुखासन में बैठते हैं ☐ सिद्धासन में बैठते हैं
- ☐ पैरों को सामने फैलाकर बैठते हैं
- ☐ स्वस्तिकासन में बैठते हैं

2. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति क्या है?
- ☐ नितम्बों को एड़ियों के ऊपर रखते हैं
- ☐ घुटने जमीन पर रहते हैं
- ☐ हाथ चिन् या ज्ञान मुद्रा में रहते हैं
- ☐ उपर्युक्त सभी

3. इस अभ्यास में एड़ियों का दबाव शरीर के किस अंग पर पड़ता है?
- ☐ नितम्बों पर ☐ जाँघों पर
- ☐ मूलाधार पर ☐ इनमें से कोई नहीं

4. अंतिम स्थिति में आँखें—
- ☐ पूरी खुली रहती हैं ☐ आधी खुली रहती हैं
- ☐ बन्द रहती हैं ☐ नासिकाग्र पर केन्द्रित रहती हैं

5. इस अभ्यास के दौरान श्वसन प्रक्रिया कैसी होती है?
- ☐ धीरे-धीरे श्वास लेते हैं ☐ जल्दी-जल्दी श्वास लेते हैं
- ☐ सामान्य श्वास लेते हैं ☐ पूरे अभ्यास में श्वास रोकते हैं

6. इस अभ्यास में अंतिम स्थिति में सजगता कहाँ रहती है?
- ☐ नासिकाग्र पर ☐ भ्रूमध्य पर
- ☐ श्वास पर ☐ इनमें से कोई नहीं

7. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ नासिकाग्र पर ☐ मूलाधार चक्र पर
   - ☐ आज्ञा चक्र पर ☐ पैर के पंजों पर
8. मूलबन्धासन के अभ्यास से क्या आध्यात्मिक लाभ होता है?
   - ☐ मूलबन्ध स्वत: लग जाता है
   - ☐ मूलाधार चक्र को जाग्रत करता है
   - ☐ ब्रह्मचर्य पालन में सहायक है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
9. मूलबन्धासन का मुख्य शारीरिक लाभ क्या है?
   - ☐ पैरों को बहुत लचीला बनाता है
   - ☐ प्रजनन अंगों को शक्ति प्रदान करता है
   - ☐ उत्सर्जन अंगों को पुष्ट बनाता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

गोरक्षासन

1. गोरक्षासन में कौन-सा अंग पूरे समय जमीन के सम्पर्क में रहता है?
   - ☐ एड़ियाँ ☐ घुटने
   - ☐ टखने ☐ नितम्ब
2. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में एड़ियाँ कहाँ रहती हैं?
   - ☐ नितम्बों के पास ☐ मूलाधार के पास
   - ☐ जमीन पर ☐ जमीन से थोड़ा ऊपर
3. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में पंजे कहाँ रहते हैं?
   - ☐ जमीन पर ☐ जमीन के लम्बवत्
   - ☐ जमीन के समानान्तर ☐ जाँघों के ऊपर
4. इस अभ्यास में पूरे शरीर का सन्तुलन किस भाग पर रहता है?
   - ☐ पंजों एवं घुटनों पर ☐ हाथों एवं केहुनियों पर
   - ☐ पेट पर ☐ जाँघों के ऊपर
5. इस अभ्यास को करते समय श्वसन प्रक्रिया कैसी होती है?
   - ☐ पूरे अभ्यास में सामान्य ☐ धीमी और गहरी
   - ☐ तीव्र ☐ पूरे अभ्यास में कुम्भक लगाते हैं

6. इस अभ्यास में सजगता शरीर के किस अंग पर रहती है?
   - ☐ पंजों पर
   - ☐ घुटनों पर
   - ☐ संतुलन बनाये रखने पर
   - ☐ उपर्युक्त में से किसी एक पर
7. इस अभ्यास के द्वारा आध्यात्मिक उत्थान के लिए सजगता किस चक्र पर होनी चाहिए?
   - ☐ मूलाधार चक्र
   - ☐ आज्ञा चक्र
   - ☐ अनाहत चक्र
   - ☐ मणिपुर चक्र
8. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सत्य है?
   - ☐ यह आसन पैरों और पंजों को लचीला बनाता है
   - ☐ इस आसन का उपयोग ध्यान में बैठने के लिए किया जाता है
   - ☐ यह शरीर में सन्तुलन स्थापित करता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

अष्ट वक्रासन

1. अष्ट वक्रासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ पैरों के बीच आधा मीटर की दूरी रखकर खड़े होते हैं
   - ☐ पैरों को सीधा सामने फैलाकर बैठते हैं
   - ☐ पैरों को एक के ऊपर एक रखकर बैठते हैं
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
2. इस आसन की अंतिम स्थिति में धड़ और सिर किस स्थिति में रहते हैं?
   - ☐ जमीन पर
   - ☐ जमीन से 45 डिग्री के कोण पर
   - ☐ जमीन के समानान्तर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस आसन की अंतिम स्थिति में दोनों पैर किस स्थिति में रहते हैं?
   - ☐ जमीन के समानान्तर
   - ☐ आपस में फँसे हुए
   - ☐ दायीं ओर फैले हुए
   - ☐ उपर्युक्त सभी
4. इस आसन में सम्पूर्ण शरीर का सन्तुलन किस अंग पर स्थापित करते हैं?
   - ☐ दोनों पैरों पर
   - ☐ भुजाओं पर
   - ☐ हाथों पर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
5. इस आसन की अंतिम स्थिति में श्वास–
   - ☐ अंदर रोकते हैं
   - ☐ बाहर रोकते हैं
   - ☐ धीमी-गहरी श्वास लेते हैं
   - ☐ सामान्य श्वास लेते हैं

6. इस आसन में सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ सामने किसी बिन्दु पर ☐ दोनों हाथों पर
   - ☐ सन्तुलन बनाये रखने पर ☐ दोनों पैरों पर
7. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होती है?
   - ☐ आज्ञा चक्र पर ☐ मणिपुर चक्र पर
   - ☐ अनाहत चक्र पर ☐ विशुद्धि चक्र पर
8. अष्ट वक्रासन के पश्चात् कौन-सा अभ्यास करना चाहिए?
   - ☐ शवासन ☐ अद्वासन
   - ☐ शशांकासन ☐ ताड़ासन
9. इस आसन से क्या लाभ होता है?
   - ☐ सम्पूर्ण शरीर तथा मस्तिष्क के तंत्रिका तंत्र पर नियंत्रण प्रदान करता है
   - ☐ अपान की दिशा बदलकर ऊर्जा को मणिपुर चक्र की ओर भेजता है
   - ☐ कलाइयों, भुजाओं और पैरों की पेशियों को मजबूत बनाता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

वृश्चिकासन

1. वृश्चिकासन में सम्पूर्ण शरीर का वजन किस पर टिका होता है?
   - ☐ केहुनियों पर ☐ हथेलियों पर
   - ☐ भुजाओं के अग्र भाग पर ☐ इनमें से कोई नहीं
2. इस आसन की अंतिम स्थिति में एड़ियाँ कहाँ रहती हैं?
   - ☐ जमीन पर ☐ सिर के ऊपर
   - ☐ ललाट का स्पर्श करती हुई ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस आसन के बाद किस आसन में विश्राम करते हैं?
   - ☐ शवासन ☐ अद्वासन
   - ☐ मकरासन ☐ शशांकासन
4. इस अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ होती है?
   - ☐ सामने किसी स्थिर बिन्दु पर ☐ भ्रूमध्य पर
   - ☐ सन्तुलन बनाये रखने पर ☐ नासिकाग्र पर
5. इस आसन में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर रहती है?
   - ☐ अनाहत चक्र ☐ आज्ञा चक्र
   - ☐ विशुद्धि चक्र ☐ मणिपुर चक्र

6. आसनों के अभ्यास के क्रम में इस आसन को कब किया जाता है?

☐ आरम्भ में ☐ अन्त में

☐ किसी भी समय कर सकते हैं

☐ सिर के बल किये जाने वाले आसनों के बाद

7. इस आसन के बाद कौन-सा अभ्यास करना चाहिए?

☐ सामने की ओर झुकने वाला आसन

☐ पीछे की ओर झुकने वाला आसन

☐ शिथिलीकरण का कोई आसन

☐ प्राणायाम

8. यह आसन किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?

☐ जिन्हें उच्च रक्तचाप हो ☐ चक्कर आते हों

☐ हृदय रोग हो ☐ उपर्युक्त सभी

9. इस आसन को करते समय कौन-सी सावधानी बरतनी चाहिए?

☐ आसन में पूर्ण सफलता प्राप्ति तक इसे दीवार के पास करना चाहिए

☐ अभ्यास स्थान के पास किसी प्रकार का सामान नहीं होना चाहिए

☐ सिर के नीचे मुड़ा हुआ कम्बल होना चाहिए

☐ उपर्युक्त सभी

10. वृश्चिकासन से क्या शारीरिक लाभ होता है?

☐ स्नायुओं में स्थिरता और सन्तुलन आता है

☐ पीठ से सम्बन्धित गड़बड़ियाँ दूर होती हैं

☐ भुजायें मजबूत बनती हैं ☐ उपर्युक्त सभी

11. इस आसन का मानसिक लाभ क्या है?

☐ सजगता बढ़ाता है

☐ सन्तुलन की भावना विकसित करता है

☐ क्रोध को शान्त करता है ☐ इनमें से कोई नहीं

एक पाद शिरासन

1. इस आसन का नाम एक पाद शिरासन क्यों पड़ा?

☐ एक पैर को सामने फैलाते हैं ☐ एक पैर को सिर के पीछे रखते हैं

☐ एक पैर को सिर के ऊपर रखते हैं

☐ एक पैर पर सन्तुलन बनाते हैं

2. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में हाथों को किस मुद्रा में रखना चाहिए?

☐ ज्ञान मुद्रा ☐ चिन् मुद्रा

☐ प्रणाम मुद्रा ☐ इनमें से कोई नहीं

3. इस आसन की अंतिम स्थिति में श्वसन प्रक्रिया कैसी होती है?

☐ सामान्य ☐ धीमी और गहरी

☐ तीव्र ☐ श्वास रोकते हैं

4. इस अभ्यास में सजगता किस चक्र पर रहेगी?

☐ मणिपुर चक्र ☐ विशुद्धि चक्र

☐ मूलाधार चक्र ☐ अनाहत चक्र

5. यह अभ्यास किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?

☐ जिन्हें स्लिप डिस्क हो ☐ साइटिका हो

☐ हर्निया हो ☐ उपर्युक्त तीनों को

6. इस आसन का अभ्यास करने के लिए किस अंग का बहुत अधिक लचीला होना आवश्यक है?

☐ नितम्ब ☐ पैर

☐ कूल्हे ☐ हाथ

7. इस अभ्यास के पहले या तुरंत बाद किस प्रकार का आसन करना चाहिए?

☐ आगे झुकने वाला ☐ पीछे झुकने वाला

☐ खड़े होकर किये जाने वाला ☐ वज्रासन समूह का

8. इस आसन का मुख्य लाभ क्या है?

☐ कब्ज दूर करता है

☐ पेट की मालिश करता है

☐ पैरों में रक्तसंचार सुधारता है

☐ उपर्युक्त सभी

उत्थान एक पाद शिरासन

1. उत्थान एक पाद शिरासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?

☐ दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठते हैं

☐ दोनों पैरों को मिलाकर सीधे खड़े होते हैं

☐ सुखासन में बैठते हैं

☐ वज्रासन में बैठते हैं

2. इस आसन की अंतिम स्थिति के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सत्य है?
   - ☐ दोनों हाथ प्रार्थना की मुद्रा में छाती के सामने रहते हैं
   - ☐ दायाँ पैर सिर के पीछे रहता है
   - ☐ बायाँ पैर सीधा रहता है और शरीर के भार को सम्हालता है
   - ☐ उपर्युक्त तीनों कथन सत्य हैं
3. इस अभ्यास में शरीर को ऊपर उठाते समय श्वास—
   - ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ बाहर रोकते हैं
   - ☐ अंदर रोकते हैं
4. इस अभ्यास में शरीर को नीचे लाते समय श्वास—
   - ☐ लेते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं
   - ☐ बाहर रोकते हैं
   - ☐ अंदर रोकते हैं
5. उत्थान एक पाद शिरासन का अभ्यास किस आसन में दक्षता प्राप्त होने पर करना चाहिए?
   - ☐ द्वि पाद शिरासन
   - ☐ एक पाद शिरासन
   - ☐ अष्ट वक्रासन
   - ☐ गोरक्षासन
6. इस अभ्यास के दौरान शारीरिक सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ शरीर को ऊपर उठाने पर
   - ☐ सामान्य श्वास पर
   - ☐ संतुलन बनाये रखने पर
   - ☐ उपर्युक्त तीनों
7. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होनी चाहिए?
   - ☐ मणिपुर चक्र
   - ☐ अनाहत चक्र
   - ☐ विशुद्धि चक्र
   - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र
8. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन असत्य है—
   - ☐ यह आसन पेट के आन्तरिक अंगों की मालिश करता है और कब्ज दूर करता है
   - ☐ रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा घटती है, जिससे शरीर और मन की ओजस्विता में वृद्धि होती है
   - ☐ यह प्रजनन अंगों को पुष्ट करता है और उनसे सम्बन्धित विकारों को दूर करता है
   - ☐ यह पैरों में रक्त संचालन को बढ़ाता है और चक्रों में ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है

9. यह अभ्यास किन लोगों को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ स्लिप डिस्क से पीड़ित व्यक्ति
   - ☐ साइटिका से पीड़ित व्यक्ति
   - ☐ हार्निया से पीड़ित व्यक्ति ☐ उपर्युक्त सभी

द्विपाद शिरासन

1. द्विपाद शिरासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ एक पाद शिरासन ☐ पैरों को सामने फैलाकर बैठना
   - ☐ उकड़ू बैठना ☐ सीधे खड़े होना
2. इस आसन की अंतिम स्थिति में एड़ियाँ कहाँ रहती हैं?
   - ☐ सिर के ऊपर ☐ कैंचीनुमा आकार में गर्दन के पीछे
   - ☐ सिर के पीछे ☐ उपर्युक्त में से कोई नहीं
3. इस आसन के पश्चात् इसके विपरीत कौन-सा आसन करना चाहिए?
   - ☐ धनुरासन ☐ भुजंगासन
   - ☐ मत्स्यासन ☐ उपर्युक्त सभी
4. इस अभ्यास को करने से किस प्रणाली की कार्यक्षमता बढ़ती है?
   - ☐ पाचन ☐ प्रजनन
   - ☐ उत्सर्जन ☐ उपर्युक्त सभी
5. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर रहती है?
   - ☐ विशुद्धि चक्र ☐ स्वाधिष्ठान चक्र
   - ☐ आज्ञा चक्र ☐ मणिपुर चक्र
6. यह अभ्यास किस प्रकार के व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ जिनकी पीठ में दर्द हो ☐ जिनका शरीर कड़ा हो
   - ☐ पेट दर्द हो ☐ इनमें से कोई नहीं
7. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में आते समय श्वास–
   - ☐ लेते हैं ☐ धीमी और गहरी होती है
   - ☐ छोड़ते हैं ☐ सामान्य श्वसन करते हैं
8. इस अभ्यास से किस ग्रंथि की मालिश होती है, जिससे प्राण शक्ति बढ़ जाती है?
   - ☐ एड्रीनल ग्रंथि ☐ चुल्लिका ग्रंथि
   - ☐ पीयूष ग्रंथि ☐ पीनियल ग्रंथि

द्विपाद कन्धरासन

1. द्विपाद कन्धरासन को करने के लिए प्रारम्भिक स्थिति क्या होती है?
   - ☐ पीठ के बल लेटते हैं ☐ पेट के बल लेटते हैं
   - ☐ एक पाद शिरासन ☐ द्विपाद शिरासन
2. इस अभ्यास की अन्तिम स्थिति में पैर के पंजे कहाँ रहते हैं?
   - ☐ सिर के पीछे कैंचीनुमा स्थिति में
   - ☐ सिर के पीछे एक-दूसरे का स्पर्श करते हुए
   - ☐ सिर के पीछे एक-दूसरे से कुछ दूर पर
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस अभ्यास की अन्तिम स्थिति में हाथ कहाँ रहते हैं?
   - ☐ भुजायें सीधी सामने की ओर और हथेलियाँ प्रणाम मुद्रा में
   - ☐ भुजायें सामने की ओर और हाथों की अंगुलियाँ आपस में फँसी हुईं
   - ☐ भुजायें केहुनियों से मुड़ी हुईं और हाथ छाती के पास
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
4. इस आसन की अंतिम स्थिति में रुकते समय–
   - ☐ सामान्य श्वास लेते हैं
   - ☐ धीमी और गहरी श्वास लेते हैं
   - ☐ जल्दी-जल्दी श्वास लेते हैं
   - ☐ श्वास रोकते हैं
5. इस आसन की अंतिम स्थिति में रुकते समय सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ श्वास पर ☐ हाथों पर
   - ☐ पंजों पर ☐ भ्रूमध्य पर
6. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता कहाँ होती है?
   - ☐ आज्ञा चक्र पर ☐ मणिपुर चक्र पर
   - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र ☐ विशुद्धि चक्र पर
7. इस आसन का मुख्य लाभ क्या है?
   - ☐ एड्रीनल ग्रन्थियों की मालिश होती है
   - ☐ पाचन, प्रजनन और उत्सर्जन अंगों की दक्षता बढ़ती है
   - ☐ आलस्य दूर होता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

पद्म पर्वतासन

1. इस आसन की प्रारंभिक स्थिति क्या है?
   - ☐ सुखासन ☐ सिद्धासन
   - ☐ पद्मासन ☐ अर्ध पद्मासन
2. इस आसन की अंतिम स्थिति में शरीर का भार किस अंग पर होता है?
   - ☐ पैरों पर ☐ घुटनों पर
   - ☐ हाथों पर ☐ नितम्बों पर
3. इस आसन की अंतिम स्थिति में दृष्टि को कहाँ एकाग्र करते हैं?
   - ☐ भ्रूमध्य पर ☐ सामने एक स्थिर बिन्दु पर
   - ☐ हाथों पर ☐ नासिकाग्र पर
4. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में श्वास–
   - ☐ लेते हैं ☐ रोकते हैं
   - ☐ छोड़ते हैं ☐ सामान्य रहती है
5. इस आसन में सजगता कहाँ पर होनी चाहिए?
   - ☐ भ्रूमध्य पर ☐ शरीर के संतुलन एवं श्वास पर
   - ☐ नासिकाग्र पर ☐ उपर्युक्त सभी
6. इस आसन में सजगता किस चक्र पर होती है?
   - ☐ आज्ञा चक्र ☐ मणिपुर चक्र
   - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र ☐ मूलाधार चक्र

कश्यपासन

1. कश्यपासन की प्रारम्भिक स्थिति क्या है?
   - ☐ पीठ के बल लेटते हैं ☐ पेट के बल लेटते हैं
   - ☐ सीधे खड़े होते हैं ☐ संतुलन आसन में आते हैं
2. कश्यपासन के अभ्यास में पैर किस स्थिति में रहते हैं?
   - ☐ अर्द्धपद्मासन ☐ पद्मासन
   - ☐ स्वस्तिकासन ☐ सीधे तने हुए
3. इस अभ्यास की अंतिम स्थिति में हाथ कहाँ रहते हैं?
   - ☐ दायाँ हाथ जमीन पर सीधा
   - ☐ बायाँ हाथ बायें पैर की अंगुलियों पर
   - ☐ दोनों हाथ प्रणाम मुद्रा में ☐ दोनों हाथ कमर पर

4. कश्यपासन में शरीर के कौन-कौन से अंग एक सीध में रहते हैं?
   - ☐ धड़ और पैर
   - ☐ छाती और सीधी तनी हुई भुजा
   - ☐ सिर और छाती
   - ☐ धड़, सिर और पैर
5. इस अभ्यास के बाद किस आसन में विश्राम करते हैं?
   - ☐ शवासन
   - ☐ अद्वासन
   - ☐ शशांकासन
   - ☐ मकरासन
6. इस अभ्यास में श्वास की प्रक्रिया कैसी होती है?
   - ☐ आसन की अंतिम स्थिति में श्वास रोकते हैं
   - ☐ आसन में आते समय श्वास लेते हैं
   - ☐ आसन को मुक्त करते समय श्वास छोड़ते हैं
   - ☐ पूरे अभ्यास में सामान्य
7. कश्यपासन के अभ्यास में शारीरिक सजगता कहाँ रहती है?
   - ☐ पैरों पर
   - ☐ हाथों पर
   - ☐ संतुलन बनाये रखने पर
   - ☐ सामने किसी बिन्दु पर
8. इस अभ्यास में आध्यात्मिक सजगता किस चक्र पर होती है?
   - ☐ मणिपुर चक्र
   - ☐ स्वाधिष्ठान चक्र
   - ☐ आज्ञा चक्र
   - ☐ मूलाधार चक्र

विश्वामित्र आसन

1. इस आसन की प्रारंभिक स्थिति क्या है?
   - ☐ पैरों को फैलाकर सीधे खड़े होते हैं
   - ☐ पैरों को मिलाकर सीधे खड़े होते हैं
   - ☐ हनुमानासन में आते हैं
   - ☐ संतुलन आसन में आते हैं
2. इस आसन को करते समय पैरों को कितने सेन्टीमीटर तक पीछे ले जाते हैं?
   - ☐ 100 से 120 सेन्टीमीटर
   - ☐ 120 से 150 सेन्टीमीटर
   - ☐ 150 से 160 सेन्टीमीटर
   - ☐ 160 से 170 सेन्टीमीटर
3. इस आसन की अंतिम स्थिति में शरीर का भार किस अंग पर होता है?
   - ☐ दोनों पंजों पर
   - ☐ घुटनों पर
   - ☐ दोनों हाथों पर
   - ☐ एक हाथ और पंजे पर

4. इस आसन की अंतिम स्थिति में हाथ किस मुद्रा में रहते हैं?

☐ ज्ञान मुद्रा ☐ चिन् मुद्रा

☐ प्रणाम मुद्रा ☐ इनमें से कोई नहीं

5. इस आसन में दृष्टि को कहाँ स्थिर करते हैं?

☐ भ्रूमध्य पर ☐ सामने एक स्थिर बिन्दु पर

☐ ऊपर उठे हुए हाथ पर ☐ नासिकाग्र पर

6. इस आसन में सजगता कहाँ होनी चाहिए?

☐ संतुलन बनाये रखने पर ☐ श्वास पर

☐ नासिकाग्र पर ☐ पैरों पर

7. इस आसन में सजगता किस चक्र पर होती है?

☐ आज्ञा चक्र ☐ मणिपुर चक्र

☐ स्वाधिष्ठान चक्र ☐ मूलाधार चक्र

8. इस आसन से क्या लाभ होता है?

☐ आंतरिक अंगों को मजबूत बनाता है

☐ कन्धों की मांसपेशियों की मालिश करता है

☐ संतुलन का भाव लाता है

☐ उपर्युक्त सभी

प्राणायाम

प्राणायाम परिचय

प्राणायाम क्रियायोग तथा ध्यान की विभिन्न साधनाओं का अभिन्न अंग है, जो शरीर में प्राण-प्रवाह का नियमन करता है। सामान्य रूप से प्राणायाम का अर्थ लगाया जाता है, श्वास पर नियंत्रण, परन्तु आज वैज्ञानिक प्राणशक्ति को जीवनीशक्ति के रूप में मान रहे हैं। जैसे ट्यूब लाइट को जलने के लिए 220 वोल्ट की आवश्यकता होती है, उसमें 180 वोल्ट की विद्युत तरंग भेजी जाए, तो वह नहीं जलेगी, ठीक इसी प्रकार से हमारे शरीर में भी शक्ति है, जिसे घटाया या बढ़ाया जा सकता है। जब वह शक्ति कम हो जाती है, तो मन और शरीर के सभी कार्य मन्द पड़ जाते हैं, इसके विपरीत अधिक शक्ति होने से मस्तिष्क बहुत अधिक उत्तेजित रहता है और व्यवहार असामान्य हो जाता है।

प्राणायाम की परिभाषा

प्राण केवल श्वास-प्रश्वास की क्रिया नहीं है। यह हमारे अन्दर छिपी हुई एक शक्ति है, जिससे हमारा जीवन अस्तित्व में है। श्वास-प्रश्वास की मदद से प्राणशक्ति को अपने जीवन में नये ढंग से संचालित किया जाता है। नासिका के दोनों छिद्रों का सम्बन्ध मस्तिष्क के दायें और बायें भागों से है। ये शरीर के कार्यों को नियंत्रित करते हैं। प्राणायाम की मदद से श्वास को रोका जा सकता है और जीवनीशक्ति को बढ़ाया जा सकता है।

प्राणायाम शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है प्राण और आयाम। प्राण का अर्थ है, 'जीवनीशक्ति' या 'प्राणशक्ति' जो कि समस्त सजीव और निर्जीव में विद्यमान है। आयाम शब्द का अर्थ होता है विस्तार या प्रसार। इस प्रकार से प्राणायाम का अर्थ प्राण के आयाम का विस्तार या प्रसार होता है। इस

जीवनीशक्ति का सम्बन्ध प्राण से माना जाता है। प्रत्येक प्राणी श्वास लेता है और श्वास के माध्यम से ही उसके जीवन में प्राण तथा जीवन का संचार होता है। प्राणायाम के द्वारा इस शक्ति पर नियंत्रण प्राप्त करके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है।

इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ हुआ जीवनीशक्ति का नियंत्रण। हमारी नाड़ियों में प्रवाहित होने वाली प्राण ऊर्जा पर नियंत्रण ही प्राणायाम है। प्राणायाम के अभ्यास से शरीर के अन्दर स्थित अंत:स्रावी ग्रन्थियों के रस प्रवाह में सुधार होता है तथा कष्टों और दु:खों को सहन करने की क्षमता आती है।

प्राण क्या है?

प्राण सम्पूर्ण शरीर रूपी मशीन को चलाने वाली शक्ति है। जो रेलगाड़ी और स्टीमर के वाष्प इंजन को चलाता है, जिससे वायुयान आकाश में उड़ता है, जो फेफड़ों में श्वास को गति प्रदान करता है, जो श्वास का भी जीवन है, वह प्राण है। प्राण प्रत्येक वस्तु में व्याप्त जीवनी शक्ति है, जो भौतिक स्तर पर गति या क्रिया के रूप में दिखायी देती है और मानसिक स्तर पर विचार के रूप में।

प्राणायाम की क्रियाएँ

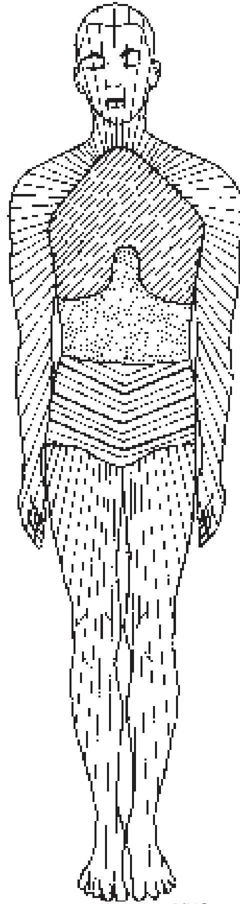
प्राणायाम के अभ्यास के अन्तर्गत मुख्य रूप से तीन क्रियाएँ आती हैं—पूरक (श्वास अंदर लेना), कुम्भक (श्वास रोकना) और रेचक (श्वास छोड़ना)। कुम्भक के भी दो प्रकार हैं। श्वास को भीतर रोकना अंतर्कुम्भक कहलाता है। श्वास को बाहर छोड़ने के बाद ही श्वास रोकने को बहिर्कुम्भक कहते हैं।

प्राणिक शरीर

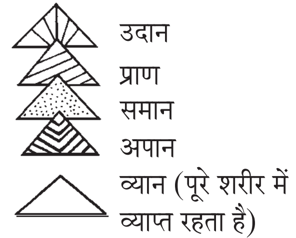
योग विज्ञान के अनुसार मनुष्य का शरीर पाँच कोशों में बँटा हुआ है—अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश तथा आनन्दमय कोश।

अन्नमय कोश—हमारा शरीर भौतिक रूप से अपने रख-रखाव के लिए भोजन, जल तथा वायु पर निर्भर रहता है, जो प्राण के स्थूल आयाम हैं, इसलिए इसे अन्नमय कोश कहते हैं।

प्राणमय कोश—प्राणमय कोश प्राणमय शरीर है। प्राणायाम केअभ्यासों में मुख्य रूप से प्राणमय कोश पर ही कार्य किया जाता है। यह पाँच प्राणों से मिलकर बना है। इन्हें पंच-प्राण भी कहा जाता है। ये पंच-प्राण इस प्रकार हैं—



प्राणिक शरीर



प्राण– यह मध्यपट एवं गले के बीच वक्षीय क्षेत्र में अवस्थित होता है। यह श्वसन और वाणी सम्बन्धी अंगों तथा अन्न-नलिका एवं इन्हें क्रियाशील बनाने वाली पेशियों तथा तंत्रिकाओं के लिए उत्तरदायी होता है।

अपान– यह नाभि और मूलाधार के बीच श्रोणि प्रदेश में स्थित होता है। यह बड़ी आँत, गुर्दों, मलाशय और मूत्राशय को ऊर्जा प्रदान करता है। यह शरीर से अवशिष्ट पदार्थों एवं जैव विषों के निष्कासन के लिए उत्तरदायी होता है।

समान– यह हृदय और नाभि के बीच उदर के क्षेत्र में स्थित होता है। यह पाचन-तन्त्र, यकृत, आँतों, अग्न्याशय और अमाशय तथा उनमें स्रावों को

सक्रिय बनाता है और उन पर नियन्त्र रखता है। यह हृदय और रक्त संचार प्रणाली को भी सक्रिय बनाता है। यह पोषक तत्वों के परिपाचन एवं वितरण के लिए उत्तरदायी होता है।

उदान— यह हाथ-पैर, गले एवं सिर में स्थित होता है। यह संवेदनशील अंगों, जैसे, नाक, कान, आँख को सक्रिय बनाकर शरीर में नियन्त्रण लाता है। इसके बिना बाह्य जगत् के विचार और चेतना की अनुभूति सम्भव नहीं है। यह पैर, हाथ और गले की गति को समन्वित एवं नियन्त्रित करता है।

व्यान— यह सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त होता है। यह शरीर की समस्त गतिविधियों को नियन्त्रित करता है। सभी प्राणों के बीच समन्वय स्थापित करता है। यह तब सक्रिय होती है जब किसी अन्य प्राण में शक्ति की कमी हो जाती है।

पाँच मुख्य प्राणों के साथ-साथ पाँच लघु प्राण या उपप्राण भी होते हैं। जो इस प्रकार हैं— नाग, कूर्म, क्रिकर, देवदत्त और धनंजय।

नाग— यह डकार और हिचकी के लिए उत्तरदायी होता है।

कूर्म— यह नेत्रों को खोलता और पलकें झपकाता है।

क्रिकर— यह क्षुधा, प्यास, छींक और खाँसी उत्पन्न करता है।

देवदत्त— यह निद्रा और जंभाई के लिए उत्तरदायी होता है।

धनंजय— यह मृत्यु के तुरंत बाद कार्यशील हो जाता है तथा शरीर के अपघटन के लिए उत्तरदायी होता है।

मनोमय कोश— यह एक साथ अनेक कार्यों को अंजाम देता है। यह अन्नमय और प्राणमय कोशों को पोषण देकर उन्हें संयुक्त रखता है। यह अन्य कोशों के बीच संवाद वाहक की भूमिका निभाता है।

विज्ञानमय कोश— यह मनोमय कोश में व्याप्त होता है और उससे अधिक सूक्ष्म होता है। इससे विवेक की प्राप्ति होती है।

आनन्दमय कोश— यह अन्तिम व सूक्ष्मतम कोश होता है, जिससे अतिसूक्ष्म प्राण का वास होता है। यह व्याख्या के परे है।

प्राणायाम का शरीर और मन पर प्रभाव

प्राणायाम से शरीर और मन दोनों स्वस्थ होते हैं। यह पूरे शरीर को संतुलित करता है। ऐसा करने के लिए यह मस्तिष्क, मन तथा दोनों के ऊर्जा तंत्रों पर प्रभाव डालता है। अपनी श्वास को परिवर्तित करके हम अपने मन को भी परिवर्तित कर सकते हैं, क्योंकि मन और श्वास एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं और

शरीर पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालते हैं। जब हम सोते हैं, तब हमारी श्वास धीरे-धीरे चलती है। जब हम उत्तेजित हो जाते हैं, तो इसकी गति तेज हो जाती है। इस प्रकार हमारी श्वास की गति का मन से घनिष्ट सम्बन्ध है।

लयपूर्ण, धीमा और गहरा श्वसन मन की शान्त और सन्तोषपूर्ण अवस्था लाता है। अनियमित श्वसन मस्तिष्क के सामंजस्य को भंग कर देता है, जिससे शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक अवरोध उत्पन्न होते हैं। प्राणायाम नियमित श्वसन की आदत डालता है। हर व्यक्ति प्राणायाम का अभ्यास कर सकता है। बीमार व्यक्ति भी सरल प्राणायाम का अभ्यास कर सकता है। प्राणायाम की प्रक्रिया सिखाती है कि ठीक ढंग से श्वसन कैसे किया जाए।

जो प्राणायाम का अभ्यास करता है, उसे अच्छी भूख लगती है, वह प्रसन्नचित्त रहता है, उसे साहस, उत्साह, बहुत अच्छे स्वास्थ्य और मानसिक एकाग्रता की प्राप्ति होती है। प्राणायाम के अभ्यास से शरीर दुबला, बलशाली और स्वस्थ बन जाता है। मोटापा कम होता है। चेहरे पर चमक आ जाती है। आवाज मधुर और सुरीली हो जाती है। अनाहत की ध्वनि स्पष्ट सुनायी पड़ने लगती है। अभ्यासी हर प्रकार की बीमारी से मुक्त हो जाता है। जठराग्नि बढ़ जाती है। नाड़ियाँ शुद्ध हो जाती हैं। विक्षेप दूर हो जाते हैं और मन एकाग्र हो जाता है। रजस् और तमस् का नाश होता है। मन धारणा और ध्यान के लिए तैयार होता है। नियमित अभ्यास से आन्तरिक आध्यात्मिक शक्ति, प्रसन्नता और मानसिक शान्ति आती है।

प्राणायाम के लाभ

प्राणायाम जीवन को नई शक्ति देता है। इसके द्वारा दैनिक जीवन की कठिनाइयों और समस्याओं से आसानी से मुक्ति पायी जा सकती है। प्राणायाम के अभ्यास से मन में स्थिरता और शान्ति आएगी। प्राणायाम का अभ्यास सही ढंग से करने पर आँख, नाक और गले की बीमारियाँ दूर होती हैं। यह सुख, स्वास्थ्य और शान्ति का सुन्दर पथ है। सूक्ष्म रूप रूप से प्राणायाम हमारे शरीर एवं मन की आंतरिक क्रियाओं पर बहुत सुन्दर प्रभाव डालता है, जो इस प्रकार हैं—

ऑक्सीकरण—शरीर के विकास, पोषण एवं स्वास्थ्य हेतु ऑक्सीजन (प्राणवायु) की विशेष रूप से आवश्यकता होती है। ऑक्सीजन की खपत व ग्रहणशीलता अधिक होने से ही सभी अवयव व रक्त-संचार आदि संस्थान

सक्रिय व तेज होते हैं। शरीर में जितना अधिक ऑक्सीजन का भण्डार रहेगा, उतना ही शरीर पुष्ट, स्वस्थ एवं क्रियाशील रहेगा। श्वास लेने में 19.5% ऑक्सीजन होती है और प्रश्वास में 14.5% ऑक्सीजन निकल जाती है, केवल 5% शरीर द्वारा ग्रहण की जाती है। प्राणायाम से ऑक्सीजन लेने की क्षमता बढ़ती है।

शुद्धिकरण—प्राणायाम शरीर की नस-नाड़ियों को शुद्ध करता है। जब हम श्वास छोड़ते हैं, तब 300 घन इंच वायु बाहर निकलती है और 200 घन इंच वायु फेफड़ों में रह जाती है। इस तरह बहुत वायु फेफड़े में रह जाती है, जिसे बाहर निकाल कर बदले में शुद्ध हवा नहीं भरी जा सकती। भस्त्रिका और कपालभाति प्राणायाम से अधिक वायु बाहर निकाली और अंदर भरी जाती है। जिससे भीतर रहने वाली वायु शुद्ध हो जाती है। रक्त की शुद्धि ऑक्सीजन से ही होती है। रक्त-शोधन से शरीर स्वत: शुद्ध हो जाता है।

चयापचय—प्राणायाम चयापचय की गति को क्रियाशील बनाता और तेज करता है, जिससे सभी अवयव सुचारु रूप से कार्य करते हैं। यह शरीर से विषाक्त तत्त्वों, दूषित वायु, निरर्थक पदार्थों व मलों का शीघ्र निष्कासन करके शरीर को स्वस्थ व सुन्दर बनाता है।

शरीर-संस्थान—प्राणायाम का प्रभाव शरीर के सभी संस्थानों पर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से पड़ता है। जैसे, श्वसन-संस्थान, पाचन-संस्थान आदि पर प्रत्यक्ष और रक्त-परिसंचरण, उत्सर्जन-संस्थान आदि पर अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। स्नायु-संस्थान पर नियंत्रण प्राप्त करने के लिए प्राणायाम एक सुंदर, सरल व अचूक अभ्यास है।

मन एवं प्राण—प्राण एवं मन का घनिष्ट सम्बन्ध है। प्राणायाम द्वारा प्राण नियंत्रण से मन सहज ही वश में हो जाता है। सूक्ष्म होने से सीधे मन को नियंत्रण में रखना अति दुष्कर व कठिन है। प्राण स्थूल और सूक्ष्म दोनों है, अत: प्राण के संयत होने से मन की चंचलता आदि रुक जाती है।

मस्तिष्क—लघु मस्तिष्क और दीर्घ मस्तिष्क की बहुत-सी सुषुप्त शक्तियाँ प्राणायाम द्वारा जाग्रत हो जाती हैं। पिट्यूटरी और पीनियल ग्रन्थि भी विकसित होती है। प्राणायाम से मस्तिष्क को विश्राम व अवकाश मिलता है, जिससे मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ती है।

सूक्ष्म चेतना—प्राणायाम सुषुप्त सूक्ष्म चेतनाओं को जाग्रत कर अन्तर्यात्रा के द्वार खोलता है तथा आंतरिक प्रतिभा को जगाता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता—रोग की रोकथाम और उपचार, दोनों ही के लिए प्राणायाम उपयोगी है। प्राणायाम रोगों के आक्रमण से बचने की शक्ति देता है। प्राणायाम से प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। यदि रोग हो, तो अभ्यास से रोग को दूर किया जा सकता है। श्वास सम्बन्धी रोग, दमा, बहरापन, गले एवं नाक के रोग प्राणायाम से ठीक होते हैं।

स्वामी शिवानन्द जी ने प्राणायाम की एक बहुत ही सरल विधि बतायी है, जिसका अभ्यास प्रत्येक व्यक्ति किसी भी स्थान पर कर सकता है।

शिवानन्द प्राणायाम

विधि—कुर्सी, सोफा या आरामकुर्सी पर आराम से बैठ जाइए। दोनों नासिका छिद्रों से जब तक सुविधापूर्वक हो सके, श्वास अन्दर लीजिए। जितनी देर आराम से हो सके, श्वास अन्दर रोकिये। श्वास रोकते समय अपने इष्ट मन्त्र या ॐ मन्त्र का मानसिक जप कीजिए। फिर जितनी देर सुविधापूर्वक लगे, श्वास बाहर छोड़िए। श्वास लेने, रोकने और छोड़ने में कोई अनुपात बनाने की आवश्यकता नहीं है, किन्तु पूरक एवं रेचक गहरा और पूर्ण हो।

लाभ—इस प्राणायाम के असंख्य लाभ हैं। सभी मांसपेशियाँ विश्राम की अवस्था में आ जाती हैं। सभी नाड़ियाँ पुष्ट होती हैं। सम्पूर्ण व्यक्तित्व में सामंजस्य की स्थापना होती है। मन शान्त हो जाता है। रक्त संचार बढ़ जाता है। अन्दर में एक अव्यक्त शान्ति और आनन्द की अनुभूति होने लगती है।

आप इसका अभ्यास सुबह बिस्तर में लेटे-लेटे भी कर सकते हैं। आपका मन जप और ध्यान के लिए सजग बन जायेगा। जब मन क्रोध या अन्य किसी बुरी वृत्ति के कारण अपना संतुलन खोने को हो, तब आप इसका अभ्यास कर सकते हैं। मन एक उच्च शक्ति से पूर्ण हो जायेगा, जो बुरी वृत्ति के विक्षेप को रोक देगी। आप इसका अभ्यास अपना अध्ययन आरंभ करने के ठीक पूर्व कर सकते हैं, इससे मन सरलता से एकाग्र होगा और आप जो पढ़ेंगे वह आपके दिमाग में बैठ जायेगा। आप इसका अभ्यास अपने कार्यालय में कार्य करते हुए कर सकते हैं, आपको हर बार नयी शक्ति का आभास होगा और कभी थकान नहीं लगेगी। जब आप कार्यालय से घर आते हैं, तब भी इस प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं, आप नयी शक्ति से भर उठेंगे।

इसका सबसे बड़ा लाभ यह है कि एक बार जब आप इसे करना शुरू कर देंगे, तो प्राय: इसका अभ्यास करने लगेंगे और आपका मन कभी इस अति-सुखपूर्वक प्राणायाम को न करने का बहाना नहीं खोज पायेगा, जिससे बिना किसी नियम का पालन किये प्राणायाम के सभी लाभ प्राप्त होते हैं। अभी से बिना चूके इसका अभ्यास आरंभ कर दीजिए।

प्राणायाम के लिए सामान्य निर्देश

श्वसन– हमेशा नाक से श्वास लें, मुँह से नहीं। अभ्यास शुरू करने के पहले नियमित रूप से नेति द्वारा नासिकाछिद्रों को साफ कर लेना चाहिए।

अभ्यास का समय– प्राणायाम के अभ्यास के लिए सबसे अच्छा समय प्रात:काल है। इस समय शरीर तरोताजा रहता है और मन में बहुत कम विचार रहते हैं। हर दिन एक ही समय, एक ही स्थान पर अभ्यास करने का प्रयास करना चाहिए।

अभ्यास का स्थान– अभ्यास शान्त, स्वच्छ और हवादार कमरे में करना चाहिए। तेज हवा के झोंको या पंखे के नीचे अभ्यास नहीं करना चाहिए।

बैठने का आसन– तह किये हुए कम्बल पर ध्यान के किसी सुविधाजनक आसन में बैठे, जिसमें सिर, गर्दन और मेरुदण्ड एक सीध में रहें।

क्रम– आसनों के बाद और ध्यान के पहले प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। प्राणायाम का अभ्यास समाप्त करने के बाद कुछ देर तक शवासन में आराम करना चाहिए।

वस्त्र– अभ्यास के समय ढीले-ढाले आरामदायक वस्त्र पहनने चाहिए।

स्नान– अभ्यास शुरू करने के पहले स्नान कर लेना चाहिए या कम से कम हाथ-मुँह धो लेना चाहिए। अभ्यास के आधे घण्टे बाद तक स्नान नहीं करना चाहिए।

खाली पेट– प्राणायाम करने के लिए पेट खाली होना चाहिए। भोजन करने के कम-से-कम तीन घण्टे बाद प्राणायाम का अभ्यास करें।

सीमायें– रोग की अवस्था में प्राणायाम नहीं करना चाहिए। परन्तु सरल अभ्यास, जैसे श्वास के प्रति सजगता और शवासन में उदर श्वसन का अभ्यास किया जा सकता है।

प्राणायाम का अभ्यास सभी उम्र के व्यक्तियों के लिए उपयुक्त है। अभ्यास के पहले अपने शरीर को शिथिल कर लेना चाहिए। फिर धीरे-धीरे अपना ख्याल सहज श्वास-प्रश्वास क्रिया पर लाना चाहिए।

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- प्राणायाम के अभ्यास से फेफड़े लचीले और मजबूत बनते हैं। शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है।
- यह मस्तिष्क के कार्यों को सुव्यवस्थित करता है।
- प्राणायाम के नियमित अभ्यास से पिट्यूटरी और पीनियल ग्रन्थियों का बहुमुखी विकास होता है।
- प्राणायाम केवल श्वसन संस्थान को लाभ नहीं पहुँचाता, बल्कि कान, आँख और गले की बीमारियों को भी दूर करता है।
- यकृत और गुर्दे सुव्यवस्थित ढंग से कार्य करने लगते हैं, जिससे रक्त का संचार अच्छी तरह से होता है और ऑक्सीकरण की क्रिया तेजी से होती है।
- आँतों को व्यवस्थित कर भूख को बढ़ाता है, इससे अपचन दूर होता है।
- शारीरिक संस्थानों से अशुद्धियों को निकालने के लिए प्राणायाम एक अच्छा अभ्यास है।
- प्राणायाम के अभ्यास के फलस्वरूप अतिरिक्त ऑक्सीजन द्वारा शरीर का पोषण होता है। यह फेफड़ों में एकत्र पुरानी वायु को निष्कासित करता है।
- पाचन शक्ति को बढ़ाता है, आमाशय और गर्भाशय को मजबूत बनाता है। मस्तिष्क में रक्त के जमाव को दूर करता है।
- प्राणायाम रोगों के आक्रमण से बचने की शक्ति प्रदान करता है। प्राणायाम से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- शरीर के निरर्थक पदार्थों व मलों का शीघ्र निष्कासन कर शरीर को स्वस्थ व सुन्दर बनाता है।

मानसिक प्रभाव

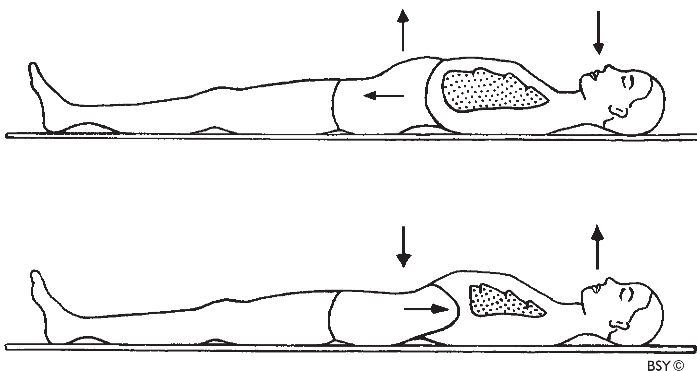
- मन को स्थिरता एवं शान्ति प्रदान करता है।
- मानसिक तनाव, क्रोध, चिन्ता और विक्षेपों को दूर करता है।
- मन और शरीर में सामंजस्य स्थापित करता है।
- सजगता एवं एकाग्रता को बढ़ाता है।
- इड़ा और पिंगला नाड़ियों को शुद्ध करता है।
- सुषुप्त सूक्ष्म चेतनाओं को जाग्रत कर अन्तरात्मा के द्वार खोलता है तथा आन्तरिक प्रतिभा को जाग्रत करता है।
- मन को ध्यानाभ्यास के लिए तैयार करता है।

प्राणायाम के सम्बन्ध में अधिक जानकारी के लिए योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट द्वारा प्रकाशित 'आसन प्राणायाम मुद्रा बंध' तथा 'प्राण एवं प्राणायाम' पुस्तकें पढ़ें।

सही श्वसन की विधियाँ

प्राणायाम की पूर्व तैयारी के रूप में अपनी श्वसन प्रक्रिया के प्रति सजगता बढ़ाने, श्वास-प्रश्वास की गति को धीमा करने और सही ढंग से श्वास लेने की विधि सिखाने के लिए श्वसन की निम्नलिखित विधियाँ विकसित की गयी हैं–

- उदर श्वसन
- वक्ष श्वसन
- गर्दनी श्वसन
- यौगिक श्वसन



उदर श्वसन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इस विधि में मांसपेशियों के बहुत कम प्रयास से ही अधिक-से-अधिक वायु फेफड़ों में पहुँचती है।
- इस अभ्यास में मध्यपट के सही उपयोग से वायु कूपिकाओं का समान रूप से विस्तार होता है, फेफड़ों के निचले भागों से लसीका के निष्कासन में सुधार होता है।

- यकृत, आँतों और डायफ्राम के ठीक नीचे के सभी अंगों की मालिश होती है।
- यह हृदय पर अच्छा प्रभाव डालता है और रक्त के ऑक्सीकरण एवं संचरण में सुधार लाता है।
- इस श्वसन विधि के नियमित अभ्यास से हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में स्पष्ट सुधार दिखायी देता है।

मानसिक प्रभाव

- उदर श्वसन के अभ्यास से गहरा मानसिक एवं शारीरिक विश्राम प्राप्त होता है।
- मानसिक तनाव दूर होता है।

वक्ष श्वसन

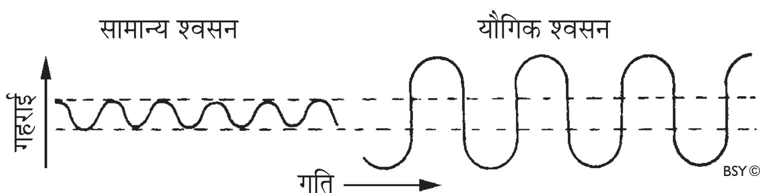
शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- श्वसन की यह विधि अधिक शारीरिक श्रम, व्यायाम, तनाव और परेशानी के समय शरीर को अधिक ऑक्सीजन प्राप्त करने में सहायक होती है।

यौगिक श्वसन

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- यौगिक श्वसन में उदर श्वसन, वक्ष श्वसन और गर्दनी श्वसन—इन तीनों विधियों को एक साथ मिलाया जाता हैं। इस प्रकार शरीर के स्वास्थ्य और पोषण के लिए वायु की आवश्यक मात्रा पूरक के द्वारा ग्रहण करने में सुविधा होती है।
- अधिकतम मात्रा में श्वास लेने और छोड़ने के लिए इस विधि का उपयोग किया जाता है।
- इससे श्वास पर नियन्त्रण प्राप्त होता है, गलत ढंग से श्वास लेने की आदत में सुधार होता है और ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ती है



- प्रतिदिन नियमित रूप से यौगिक श्वसन के कुछ मिनटों के अभ्यास से ही आश्चर्यजनक लाभ होता है।
- इससे रोगों के प्रकोप की संभावना कम हो जाती है और अपने भीतर जीवनी शक्ति एवं शान्ति का अनुभव होता है।
- दैनिक योगाभ्यास में इसको जोड़ लेने से स्वाभाविक श्वसन क्रिया में सुधार होता है और श्वसन गहरा होता है।

मानसिक प्रभाव

- यौगिक श्वसन के अभ्यास से सोचने का ढंग बदलता है और वैचारिक दुविधायें कम हो जाती हैं।
- अत्यधिक तनाव या क्रोध की स्थिति में स्नायुओं को शान्त करने के लिए यह विशेष रूप से उपयोगी है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव



- इस प्राणायाम से संपूर्ण शरीर को अधिक मात्रा में ऑक्सीजन मिलती है, जिससे शरीर का पोषण होता है।
- शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।
- यह शरीर में प्राण के प्रवाह को नियमित करता है।
- शरीर से विषैले तत्त्वों को दूर कर रक्त को शुद्ध करता है।
- शरीर से अधिक मात्रा में कॉर्बन-डाइ-ऑक्साइड बाहर निकलती है, जिससे सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ होता है।
- यह मस्तिष्क की कोशिकाओं को शुद्ध करता है, जिससे सभी मस्तिष्क-केन्द्र अधिकतम क्षमता से कार्य करने लगते हैं। इस प्रकार यह अधिक मानसिक कार्य करने वाले लोगों के लिए लाभदायक है।
- यह प्राणायाम हृदय रोग, टॉंसिलाइटिस, दमा और सरदर्द के रोगियों के लिए बहुत लाभदायक है, क्योंकि इसमें लम्बी एवं गहरी श्वास ली

जाती है, जिससे शुद्ध वायु शरीर के अंदर जाती है।

- इसमें धीमे और गहरे श्वसन से फेफड़ों में एकत्र अशुद्ध वायु बाहर निकल जाती है।
- इससे श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया के प्रति सजगता एवं उस पर नियंत्रण बढ़ता है।
- यह प्राण-प्रवाह के मार्ग की रुकावटों को दूर करता है।
- इड़ा और पिंगला के प्राण-प्रवाह को संतुलित करता है।



प्रकारान्तर

मानसिक प्रभाव

- नाड़ीशोधन प्राणायाम मन को स्थिरता प्रदान करता है।
- इस प्राणायाम को करने से मन को शांति मिलती है।
- विचारों में स्पष्टता आती है।
- एकाग्रता की प्राप्ति होती है।
- यह व्यक्तित्व में संतुलन लाता है।
- यह मन एवं शरीर में संतुलन स्थापित करता है।
- प्राणशक्ति को बढ़ाता और तनाव एवं चिन्ता में कमी लाता है।

भ्रामरी प्राणायाम

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इस प्राणायाम के अभ्यास से अनिद्रा की बीमारी दूर होती है।
- यह शरीर के उतकों को शीघ्र स्वस्थ बनाता है। अत: ऑपरेशन के बाद इसके अभ्यास से शीघ्र स्वास्थ्य लाभ होता है।
- इसके अभ्यास से कण्ठ नलिका मजबूत बनती है और आवाज में मधुरता आती है।
- यह अभ्यास गले के रोगों का निवारण करता है।
- यह मानसिक कारणों से उत्पन्न उच्च रक्तचाप के उपचार में रामबाण सिद्ध होता है।



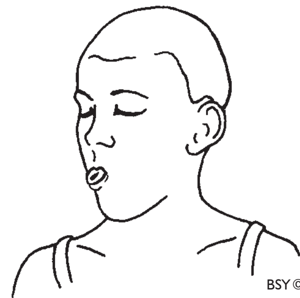
मानसिक प्रभाव

- यह प्राणायाम मानसिक तनाव, क्रोध, चिन्ता और विक्षेपों को दूर करता है।
- इसके अभ्यास से मन को शान्ति मिलती है।
- यह नाद के प्रति जागरूक बनाता है।
- इस प्राणायाम को करने से सजगता और एकाग्रता बढ़ती है।
- इसके अभ्यास से स्मरणशक्ति तीव्र होती है।

शीतली/शीतकारी प्राणायाम

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इस प्राणायाम का अभ्यास करने से प्यास कम लगती है।
- यह सम्पूर्ण शरीर में 'प्राण' के प्रवाह को निर्बाध बनाता है।
- यह शरीर में रक्त को शुद्ध करता है।
- स्नायुओं को शिथिलता प्रदान करता है।
- उच्च रक्तचाप तथा उदर सम्बन्धी रोगों के लिए लाभकारी है।



शीतली प्राणायाम

- यह अभ्यास गले एवं जीभ की बीमारियों को दूर करता है।
- गले के दर्द एवं टाँसिल के उपचार में सहायक होता है।
- हकलाकर या तुतलाकर बोलने वालों के उपचार में सहायक है।

- मुँह में फोड़ा हो, जीभ सूखती हो, तो प्रतिदिन इसके नियमित अभ्यास से लाभ होता है।
- इसके नियमित अभ्यास से भूख और प्यास पर नियंत्रण प्राप्त होता है।
- इसके अभ्यास से अजीर्ण, कफ और पित्त की बीमारी नहीं होती।
- शारीरिक गर्मी को कम करने के लिए इसका अभ्यास लाभप्रद है।



शीतकारी प्राणायाम

मानसिक प्रभाव

- यह प्राणायाम मन को स्वच्छ बनाता तथा शीतलता प्रदान करता है।
- यह मानसिक शान्ति, स्थिरता एवं शक्ति प्रदान करता है।
- मानसिक और भावनात्मक उत्तेजनाओं को शान्त करता है।

उज्जायी प्रणायाम

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- इसका शरीर पर उष्णकारी प्रभाव पड़ता है।
- यह तंत्रिका तंत्र को शिथिल करता है।
- अनिद्रा को दूर करता है।
- इसका प्रारंभिक अभ्यास, जो बिना कुम्भक या बन्ध के किया जाता है, हृदय स्पंदन की गति को मन्द करता है।
- उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए यह बहुत ही लाभदायक है।
- इस अभ्यास से द्रव-धारिता कम होती है।
- उज्जायी प्राणायाम शरीर की सप्त धातुओं—रक्त, अस्थि, मज्जा, मेद, वीर्य, त्वचा एवं मांस की व्याधियों को दूर करता है।

मानसिक प्रभाव

- यह प्राणायाम मन को विश्रान्त करता है।
- तन्त्रिका तन्त्रीय उथल-पुथल को नियमित कर शान्त करता है।
- यह प्राणायाम आत्मिक स्तर पर विश्रान्ति प्रदान करता है।

- यह मन को सूक्ष्म स्तरों तक ले जाता है।
- यह निराशा और उससे उत्पन्न मनोविकारों को दूर करता है।
- इसके अभ्यास से व्यक्तित्व सौम्य हो जाता है।
- ॐ मंत्र के साथ इसका अभ्यास नाड़ी मण्डल को शान्त और व्यवस्थित करके मन की सभी प्रकार की चिन्ताओं और समस्याओं को दूर करने में सहायक होता है।

कपालभाति प्राणायाम

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- कपालभाति प्राणायाम द्वारा मस्तिष्क के सामने के प्रदेश की शुद्धि होती है।
- यह मस्तिष्क में रक्त के जमाव को दूर करने की एक अति उत्तम प्रक्रिया है।
- यह प्राणायाम फेफड़ों में शुद्ध एवं स्वच्छ वायु का संचार करता है।
- यह फेफड़ों के विस्तार एवं क्षमता को प्रभावित करता है।
- दमा तथा फेफड़े के अन्य रोगों के लिए अति लाभकारी होता है।
- यह तंत्रिका तंत्र में संतुलन लाता और उसे मजबूत बनाता है।
- यह पाचन अंगों की मालिश करता है तथा उन्हें शक्तिशाली बनाता है।

मानसिक प्रभाव

- कपालभाति प्राणायाम मन में जागरूकता लाता है।
- यह मन को ग्रहणशील और प्रभावशील बना देता है।
- जब आपको अधिक मानसिक कार्य करना हो और आप थकान का अनुभव कर रहे हों, तो कपालभाति प्राणायाम की कुछ आवृत्तियाँ करने से मानसिक शक्ति की पुनर्प्राप्ति होती है।
- निद्रा को दूर भगाने और मन को ध्यान के अभ्यास के लिए तैयार करने के लिए उपयोगी है।
- इस अभ्यास से मन विचाररहित होता है तथा भावनात्मक अनुभूतियों और अत्यधिक दृश्यों से खाली हो जाता है।
- इससे मन को शान्ति एवं विश्राम मिलता है।
- मन की शून्य अवस्था में उसे शक्ति की पुनर्प्राप्ति होती है।

प्रश्नावली

स्वाभाविक श्वसन

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. स्वाभाविक श्वसन अभ्यासियों को किससे परिचित कराता है?
   - ☐ नाक की संरचना से ☐ श्वसन प्रणाली एवं विधि से
   - ☐ गले की संरचना से ☐ इनमें से कोई नहीं
2. इसका अभ्यास कब किया जा सकता है?
   - ☐ किसी भी समय ☐ सुबह में
   - ☐ शाम में ☐ रात में
3. नासिका छिद्रों में प्रवेश करते समय श्वास कैसी रहती है?
   - ☐ शीतल ☐ गर्म
   - ☐ आद्र ☐ इनमें से कोई नहीं
4. श्वास-प्रश्वास की गति को धीमा और लययुक्त बनाने के लिए किस चीज की आवश्यकता होती है?
   - ☐ श्वास के प्रति सजगता ☐ नासिकाछिद्रों के प्रति सजगता
   - ☐ फेफड़ों के प्रति सजगता ☐ वक्ष के प्रति सजगता
5. स्वाभाविक श्वसन में श्वास के आने-जाने का अनुभव कहाँ किया जाता है?
   - ☐ नासिका में ☐ गले में
   - ☐ वक्ष और उदर में ☐ उपर्युक्त सभी

उदर-श्वसन

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. उदर श्वसन में श्वसन क्रिया करते समय मुख्य रूप से किस अंग का उपयोग होता है?
   - ☐ उदर की मांसपेशियों का ☐ मध्यपट का
   - ☐ वक्ष का ☐ सभी भागों का
2. उदर श्वसन में फेफड़ों के किस भाग का उपयोग होता है?
   - ☐ ऊपरी भाग का ☐ निचले भाग का
   - ☐ मध्य भाग का ☐ उपर्युक्त सभी

3. उदर श्वसन करने से किन अंगों की मालिश होती है?
- ☐ यकृत की ☐ डायफ्राम के ठीक नीचे के अंगों की
- ☐ आँतों की ☐ उपर्युक्त सभी

4. उदर श्वसन के नियमित अभ्यास से क्या लाभ होता है?
- ☐ शारीरिक स्वास्थ्य सुधरता है ☐ भावनात्मक सन्तुलन प्राप्त होता है
- ☐ मानसिक स्वास्थ्य सुधरता है ☐ उपर्युक्त सभी

5. इस श्वसन विधि में श्वास की गति किस प्रकार की होती है?
- ☐ सामान्य ☐ धीमी एवं गहरी
- ☐ तीव्र ☐ प्रारम्भ में सामान्य फिर तीव्र

वक्ष-श्वसन

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. वक्ष श्वसन में फेफड़ों के किस भाग का उपयोग होता है?
- ☐ मध्य भाग का ☐ निचले भाग का
- ☐ ऊपरी भाग का ☐ सभी भागों का

2. अधिक शारीरिक श्रम के समय किस प्रकार का श्वसन किया जाता है?
- ☐ उदर श्वसन ☐ वक्ष श्वसन
- ☐ यौगिक श्वसन ☐ गर्दनी श्वसन

3. वक्ष श्वसन में श्वसन क्रिया के लिए किस अंग का उपयोग किया जाता है?
- ☐ मध्यपट का ☐ वक्ष पिंजर का
- ☐ उदर की मांसपेशियों का ☐ इनमें से कोई नहीं

गर्दनी श्वसन

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. गर्दनी श्वसन वक्ष-पिंजर के पूर्ण प्रसार का कौन-सा चरण है?
- ☐ अन्तिम चरण ☐ प्रथम चरण
- ☐ द्वितीय चरण ☐ तृतीय चरण

2. इससे फेफड़ों के किस भाग में वायु का प्रवेश होता है?
- ☐ निचले भाग में ☐ मध्य भाग में
- ☐ उपरी भाग में ☐ सभी भागों में

यौगिक श्वसन

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. यौगिक श्वसन का उद्देश्य क्या है?
   - ☐ श्वसन पर नियंत्रण
   - ☐ त्रुटिपूर्ण श्वसन-विधि में सुधार
   - ☐ ऑक्सीजन आपूर्ति में वृद्धि
   - ☐ उपर्युक्त सभी
2. यौगिक श्वसन किन स्थितियों में स्नायुओं को शान्त करने के लिए विशेष रूप से उपयोगी है?
   - ☐ चिन्ता या परेशानी की स्थिति में
   - ☐ उच्च तनाव या क्रोध की स्थिति में
   - ☐ घबराहट की स्थिति में
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. यौगिक श्वसन का अभ्यास कब-कब करना चाहिए?
   - ☐ निरंतर ☐ कभी-कभी
   - ☐ थकान लगने पर ☐ मानसिक उत्तेजना होने पर
4. यौगिक श्वसन में किस प्रकार श्वास लेते हैं?
   - ☐ धीरे-धीरे ☐ जल्दी-जल्दी
   - ☐ सामान्य रूप से ☐ धीमी और गहरी
5. पसलियों को पूरी तरह फैलाते समय क्या अनुभव करना चाहिए?
   - ☐ फेफड़े के ऊपरी भाग में श्वास भर रही है
   - ☐ उदर के ऊपरी भाग में श्वास भर रही है
   - ☐ फेफड़े के निचले भाग में श्वास भर रही है
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
6. इस अभ्यास में श्वसन की प्रक्रिया किस तरह होनी चाहिए?
   - ☐ सागर की लहर के उतार-चढ़ाव की तरह
   - ☐ रुक-रुक कर ☐ सामान्य
   - ☐ झटके के साथ
7. यौगिक श्वसन प्रतिदिन कितनी देर तक करना चाहिए?
   - ☐ 5 मिनट ☐ 10 मिनट
   - ☐ 2 मिनट ☐ जितनी देर चाहें

नाड़ी शोधन प्राणायाम

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. नाड़ी शोधन का शाब्दिक अर्थ क्या है?
   - ☐ रक्त नालिकाओं के प्रवाह को शुद्ध करना
   - ☐ प्राण प्रवाह पथों को शुद्ध करना
   - ☐ उपर्युक्त दोनों
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
2. नाड़ी शोधन प्राणायाम करते समय हाथों को किस मुद्रा में रखते हैं?
   - ☐ नासाग्र मुद्रा ☐ ज्ञान मुद्रा
   - ☐ चिन् मुद्रा ☐ इनमें से कोई नहीं
3. नाड़ी शोधन करते समय किस आसन में बैठना अधिक अच्छा है?
   - ☐ सुखासन या वज्रासन ☐ पद्मासन
   - ☐ स्वास्तिकासन ☐ ध्यान के किसी भी आसन में
4. पूरे अभ्यास में किसके प्रति सजग रहना चाहिए?
   - ☐ श्वास तथा मानसिक गणना के प्रति
   - ☐ भ्रूमध्य के प्रति
   - ☐ विचारों के प्रति ☐ नाक के प्रति
5. इस अभ्यास के पूर्व कौन-सा अभ्यास करना चाहिए?
   - ☐ धौति ☐ कुंजल
   - ☐ जलनेति ☐ शंखप्रक्षालन
6. इस अभ्यास को किस समय करना सर्वोत्तम है?
   - ☐ नाश्ते के बाद ☐ खाने के बाद
   - ☐ सुबह नाश्ते से पूर्व ☐ शाम को
7. इस प्राणायाम से मुख्य रूप से क्या लाभ होते हैं?
   - ☐ इड़ा नाड़ी जाग्रत होती है ☐ पिंगला नाड़ी जाग्रत होती है
   - ☐ मन शान्त रहता है ☐ इड़ा-पिंगला में संतुलन आता है
8. इस प्राणाायम के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सही है?
   - ☐ पूरे शरीर को अधिक मात्रा में ऑक्सीजन मिलती है
   - ☐ शरीर से विषैले तत्त्व दूर होते हैं
   - ☐ फेफड़ों में एकत्र अशुद्ध वायु बाहर निकल जाती है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

9. इस प्राणायाम का मानसिक लाभ क्या है?
   ☐ मन स्थिर होता है ☐ एकाग्रता बढ़ती है
   ☐ विचार स्पष्ट होते हैं ☐ उपर्युक्त सभी

शीतली प्राणायाम

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. शीतली प्राणायाम की प्रारंभिक स्थिति क्या है?
   ☐ पैरों को सामने फैलाकर बैठना ☐ पेट के बल लेटना
   ☐ ध्यान के आसन में बैठना ☐ पीठ के बल लेटना
2. इस अभ्यास के लिए जिह्वा को कहाँ रखा जाता है?
   ☐ पीछे ले जाकर तालु से सटाते हैं
   ☐ बाहर निकालकर नली के आकार में मोड़ते हैं
   ☐ पीछे मोड़कर दाँतों से सटाते हैं
   ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस अभ्यास में पूरक किस प्रकार किया जाता है?
   ☐ दायीं नासिका से ☐ बायीं नासिका से
   ☐ मुड़ी हुई जीभ से ☐ उपर्युक्त सभी
4. इस अभ्यास में रेचक किस प्रकार किया जाता है?
   ☐ दायीं नासिका से ☐ बायीं नासिका से
   ☐ मुड़ी हुई जीभ से ☐ दोनों नासिकाओं से
5. शीतली प्राणायाम का अभ्यास कब करना चाहिए?
   ☐ बहुत गर्मी का अनुभव होने पर ☐ सुबह के समय
   ☐ तनाव होने पर ☐ थके होने पर
6. शीतली प्राणायाम किस जगह नहीं करना चाहिए?
   ☐ शान्त वातावरण में ☐ गंदे, बदबू या धुएँ से भरे कमरे में
   ☐ ठण्ढे स्थान में ☐ उपर्युक्त सभी
7. शीतली प्राणायाम में श्वसन प्रक्रिया किस प्रकार की होती है?
   ☐ नासिका से श्वास लेकर मुँह से बाहर निकालते हैं
   ☐ मुड़ी हुई जिह्वा से श्वास लेते हैं, थोड़ी देर रोककर नासिका से छोड़ देते हैं
   ☐ मुड़ी हुई जिह्वा से श्वास लेकर नासिका से बाहर निकालते हैं
   ☐ दायीं नासिका से श्वास लेकर बायीं नासिका से छोड़ते हैं

8. इस प्राणायाम में किस प्रकार का श्वसन किया जाता है?

☐ उदर श्वसन ☐ वक्ष श्वसन
☐ गर्दनी श्वसन ☐ यौगिक श्वसन

9. शीतली प्राणायाम किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?

☐ जिन्हें निम्न रक्तचाप हो ☐ जो दमा से पीड़ित हों
☐ बहुत अधिक कफ हो ☐ उपर्युक्त सभी

10. शीतली प्राणायाम कब नहीं करना चाहिए?

☐ गर्मी के मौसम में ☐ ठण्ढ के समय या ठण्ढी जलवायु में
☐ भोजन के पूर्व ☐ उपर्युक्त सभी

11. शीतली प्राणायाम का शारीरिक लाभ क्या है?

☐ प्यास कम लगती है ☐ रक्त शुद्ध होता है
☐ शरीर की गर्मी कम होती है ☐ उपर्युक्त सभी

12. शीतली प्राणायाम का मानसिक लाभ क्या है?

☐ मानसिक स्थिरता एवं शांति प्रदान करता है
☐ तनाव को कम करता है ☐ वातावरण को शीतल करता है
☐ मानसिक उत्तेजनाओं को शान्त करता है

शीतकारी प्राणायाम

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. इस अभ्यास में श्वास लेते समय किस प्रकार की आवाज की जाती है?

☐ भौंरे के गुंजन की आवाज ☐ खर्राटे जैसी आवाज
☐ सी-सी की आवाज ☐ इनमें से कोई नहीं

2. दाँतों को परस्पर किस प्रकार रखते हैं?

☐ अलग-अलग ☐ भींचकर
☐ एक-दूसरे पर चढ़ाकर ☐ इनमें से कोई नहीं

3. इस अभ्यास में जीभ किस स्थिति में रहती है?

☐ बाहर निकली हुई ☐ दाँतों के बीच दबी हुई
☐ खेचरी मुद्रा में ☐ अपनी सामान्य स्थिति में

4. इस प्राणायाम का अभ्यास किस आसन में किया जाता है?

☐ वज्रासन में ☐ पद्मासन में
☐ पीठ के बल लेटकर ☐ किसी भी आरामदायक आसन में

5. शीतकारी प्राणायाम से क्या शारीरिक लाभ होते हैं?
   - ☐ प्यास को कम करता है
   - ☐ स्नायुओं को शिथिलता प्रदान करता है
   - ☐ रक्त को शुद्ध करता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

भ्रामरी प्राणायाम

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. भ्रामरी प्राणायाम में सजगता कहाँ पर रहती है?
   - ☐ आज्ञा चक्र पर
   - ☐ गुंजन की आवाज पर
   - ☐ श्वास को स्थिर और एक समान बनाने पर
   - ☐ उपर्युक्त सभी
2. इस अभ्यास में पूरक किस प्रकार किया जाता है?
   - ☐ दायीं नासिका से ☐ बायीं नासिका से
   - ☐ दोनों नासिकाओं से ☐ मुँह से
3. इस अभ्यास में गुंजन की आवाज किस तरह की होनी चाहिए?
   - ☐ रुक-रुक कर ☐ मधुर और अखण्ड
   - ☐ बहुत तेज ☐ इनमें से कोई नहीं
4. इस प्राणायाम के अभ्यास के लिए सर्वोत्तम समय क्या है?
   - ☐ प्रात:काल ☐ देर रात को
   - ☐ शाम को ☐ दोपहर को
5. गुंजन की आवाज का अनुभव कहाँ किया जाता है?
   - ☐ मस्तिष्क के अग्र भाग में ☐ मस्तिष्क के पिछले भाग में
   - ☐ पूरे मस्तिष्क में ☐ इनमें से कोई नहीं
6. मानसिक तनाव को दूर करने के लिए इसका अभ्यास कब करना चाहिए?
   - ☐ प्रात:काल ☐ जब भी तनाव हो
   - ☐ भोजन के पूर्व ☐ किसी भी समय
7. इसका अभ्यास कब नहीं करना चाहिए?
   - ☐ सर्दी-जुकाम होने पर ☐ बुखार होने पर
   - ☐ कान में इन्फेक्शन होने पर ☐ इनमें से कोई नहीं

8. इस प्राणायाम का चिकित्सात्मक लाभ क्या है?
   - ☐ अनिद्रा की बीमारी दूर होती है
   - ☐ शरीर के ऊतक शीघ्र स्वस्थ होते हैं
   - ☐ उच्च रक्तचाप के उपचार में सहायक है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
9. इस प्राणायाम का मानसिक लाभ क्या है?
   - ☐ स्मरणशक्ति तीव्र होती है
   - ☐ सजगता और एकाग्रता बढ़ती है
   - ☐ क्रोध और चिन्ता को दूर करता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

उज्जायी प्रणायाम

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. उज्जायी प्राणायाम के अभ्यास के समय गले से किस प्रकार की आवाज निकाली जाती है?
   - ☐ 'सी' की आवाज ☐ हल्के खर्राटे की आवाज
   - ☐ 'हा' स्वर जैसी आवाज ☐ ॐ जैसी आवाज
2. इस प्राणायाम को किस आसन में करना चाहिए?
   - ☐ ध्यान के आसन में ☐ शवासन में
   - ☐ उपर्युक्त दोनों में कोई भी ☐ इनमें से कोई नहीं
3. जब श्वसन धीमा और गहरा हो जाता है, तब किसे संकुचित करके गले से आवाज निकाली जाती है?
   - ☐ नासिका-द्वार को ☐ कण्ठ-द्वार को
   - ☐ गुदा-द्वार को ☐ कर्ण-द्वार को
4 आदर्श रूप से इस प्राणायाम को कितनी अवधि तक करना चाहिए?
   - ☐ 5 से 8 मिनट ☐ 10 से 20 मिनट
   - ☐ 30 मिनट ☐ 45 मिनट
5. किस प्रकार के स्वभाव वाले व्यक्तित्व को इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए?
   - ☐ अन्तर्मुखी स्वभाव वाले ☐ बहिर्मुखी स्वभाव वाले
   - ☐ शान्त स्वभाव वाले ☐ उपर्युक्त सभी

6. यह प्राणायाम किस मुद्रा के साथ किया जाता है?

☐ हृदय-मुद्रा ☐ उन्मनी मुद्रा
☐ खेचरी मुद्रा ☐ नासाग्र मुद्रा

7. अभ्यास में निपुणता के बाद अन्तर्कुम्भक और बहिर्कुम्भक के साथ किन-किन बन्धों को जोड़कर इस प्राणायाम का अभ्यास किया जा सकता है?

☐ जालन्धर एवं मूलबन्ध ☐ जालन्धर एवं उड्डियान बन्ध
☐ महाबन्ध एवं मूलबन्ध ☐ उपर्युक्त सभी बन्धों पर

8. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन उज्जायी प्राणायाम के लिए सही है?

☐ इसका अभ्यास खड़े होकर, बैठकर या लेटकर किसी भी अवस्था में किया जा सकता है।
☐ स्लिप डिस्क या स्पॉण्डिलाइटिस के रोगी वज्रासन या मकरासन में उज्जायी प्राणायम कर सकते हैं।
☐ पूरे अभ्यास में चेहरे के पेशियों में उत्पन्न तनाव और गले के संकुचन को हल्का रखना चाहिए।
☐ उपर्युक्त सभी

9. इस प्राणायाम से क्या लाभ होता है?

☐ यह तन्त्रिका-तन्त्र और मन को शान्त करता है।
☐ अनिद्रा और उच्चरक्तचाप जैसी बीमारियों में लाभ पहुँचाता है।
☐ यह शरीर की सप्त-धातुओं—रक्त, अस्थि, मज्जा, मेद, वीर्य, त्वचा एवं मांस की व्याधियाँ को दूर करता है।
☐ उपर्युक्त सभी

10. उज्जायी श्वसन का दूसरा नाम क्या है?

☐ उदर-श्वसन ☐ वक्ष-श्वसन
☐ अतीन्द्रिय-श्वसन ☐ स्कंध-श्वसन

कपालभाति प्राणायाम

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. कपालभाति प्राणायाम किस प्राणायाम से मिलता-जुलता है?

☐ भ्रामरी प्राणायाम ☐ भस्त्रिका प्राणायाम
☐ नाड़ी शोधन प्राणायाम ☐ शीतली प्राणायाम

2. इस प्राणायाम के अभ्यास के लिए सबसे अच्छा आसन कौन-सा है?

☐ शवासन ☐ पद्मासन

☐ वज्रासन ☐ सिद्धासन

3. इस अभ्यास में तीव्र श्वसन के लिए किसका उपयोग किया जाता है?

☐ वक्ष की मांसपेशियों का ☐ उदर की मांसपेशियों का

☐ डायफ्राम का ☐ इनमें से कोई नहीं

4. यह प्राणायाम शरीर के किस हिस्से को शुद्ध करने का उत्तम उपाय है?

☐ फेफड़ों को ☐ मस्तिष्क के सामने के हिस्से को

☐ नासिका को ☐ इनमें से कोई नहीं

5. इस अभ्यास में धौंकनी का कार्य कौन करता है?

☐फेफड़ा ☐ छाती

☐ उदर ☐ नासिका

6. इस अभ्यास के समय श्वास की कौन-सी क्रिया पर अधिक बल दिया जाता है?

☐ पूरक ☐ रेचक

☐ अंतर्कुम्भक ☐ बहिर्कुम्भक

7. यह अभ्यास किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?

☐ जिन्हें उच्च रक्तचाप को ☐ चक्कर आते हों

☐ हृदय रोग हो ☐ उपर्युक्त सभी

8. व्यक्ति को अभ्यास के दौरान किस प्रकार की असुविधा होने पर अभ्यास बंद कर देना चाहिए?

☐ दर्द होना ☐ चक्कर आना

☐ मूर्च्छा आना ☐ उपर्युक्त सभी

9. इस अभ्यास का शारीरिक लाभ क्या है?

☐ मस्तिष्क से रक्त के जमाव को दूर करता है

☐ फेफड़ों में शुद्ध वायु पहुँचाता है

☐ तंत्रिका तंत्र में संतुलन लाता है ☐ उपर्युक्त सभी

10. इस अभ्यास का मानसिक लाभ क्या है?

☐ मन में जागरूकता लाता है

☐ मन को ग्रहणशील बनाता है

☐ मानसिक थकान को दूर करता है

☐ उपर्युक्त सभी

मुद्रा

मुद्रा परिचय

शरीर तथा चित्त के किसी विशेष भाव को मुद्रा कहते हैं। मुद्राओं के अभ्यास से शरीर के भीतर प्राण-प्रवाह के प्रति सजगता बढ़ती है। सामान्य रूप से हमारे शरीर से लगातार ऊर्जा बाहर निकलती रहती है, मुद्रायें शरीर से बाहर निकलने वाले प्राण की दिशा को बदलकर उसे वापस शरीर में ले आती हैं। मुद्राओं के अभ्यास से मानसिक स्थिरता भी प्राप्त होती है।

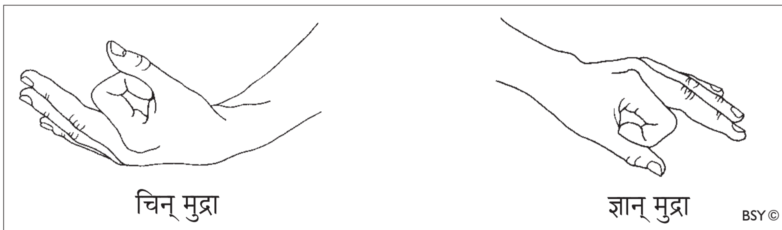
योग में मुद्रा और बन्ध का स्थान आसन और प्राणायाम से भी बढ़कर है, क्योंकि मुद्रा का अभ्यास हमारे प्राणमय कोश और मनोमय कोश को प्रभावित करता है। योग शास्त्र में जिन मुद्राओं का वर्णन किया गया है, वे तंत्रिका तंत्र की उत्तेजनाओं को शान्त करने और एकाग्रता की अवस्था लाने में सहायक होती हैं।

मुद्रायें मुख्यत: सोलह प्रकार की होती हैं—महामुद्रा, नभोमुद्रा, खेचरी मुद्रा, महाबेध मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, योनि मुद्रा, वज्रोलि मुद्रा, शक्तिचालिनी मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, माण्डुकी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा, पाशिनी मुद्रा, काकी मुद्रा, मातंगी मुद्रा, भुजंगिनी मुद्रा।

यहाँ हम केवल दो मुख्य मुद्राओं—ज्ञान मुद्रा और चिन् मुद्रा का वर्णन कर रहे हैं।

ज्ञान मुद्रा एवं चिन् मुद्रा के लाभ

- ज्ञान मुद्रा और चिन् मुद्रा ध्यान के आसन को अधिक प्रभावशाली बनाती हैं।
- हथेलियों और अंगुलियों के पोरों में अनेक नाड़ियों का अंत होता है, जिनसे ऊर्जा लगातार बाहर निकलती रहती है। जब तर्जनी अंगूठे का स्पर्श करती है तो एक ऊर्जा-पथ का निर्माण होता है और जो ऊर्जा सामान्य रूप



से वातावरण में बिखर कर नष्ट हो जाती है, वह शरीर में वापस आकर मस्तिष्क की ओर जाती है।

- जब अंगुलियों और हाथों को घुटनों पर रखा जाता है, तो एक और प्राण-पथ बनता है, जो शरीर में प्राण के स्तर को बनाये रखता है और उसे वापस शरीर में ले आता है।
- हाथों को घुटनों पर रखने से गुप्त नाड़ी सक्रिय होती है, जो मूलाधार तक जाती है और उसे उद्दीप्त करती है।
- चिन् मुद्रा में हथेलियों को ऊपर की ओर रखने से वक्ष प्रदेश खुलता है, जिससे हल्केपन का अनुभव होता है और ग्रहणशीलता बढ़ती है।
- ये दोनों मुद्रायें पद्मासन, सिद्धासन, सिद्धयोनि आसन, सुखासन, वज्रासन आदि को पूर्णता प्रदान करती हैं। स्नायविक आवेग के प्रवाह को शरीर में ऊपर की ओर ले जाकर ये आसनों के प्रभाव को शक्तिशाली भी बनाती हैं।

प्रश्नावली

ज्ञान मुद्रा

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. मुद्रा किसे कहते हैं?
   - ☐ शरीर या चित्त के किसी विशेष भाव को
   - ☐ हाथों की किसी विशेष स्थिति को
   - ☐ शरीर की किसी विशेष स्थिति को
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
2. ज्ञान मुद्रा में हाथों की स्थिति क्या होती है?
   - ☐ तर्जनियों को मोड़कर इनका स्पर्श अँगूठों के ऊपरी भाग से कराया जाता है
   - ☐ मध्यमा को मोड़कर इनका स्पर्श अँगूठों के आधार से कराया जाता है
   - ☐ मध्यमा को मोड़कर इनका स्पर्श अँगूठों के ऊपरी भाग से कराया जाता है
   - ☐ तर्जनियों को मोड़कर इनका स्पर्श अँगूठों के आधार से कराया जाता है
3. इस मुद्रा में अन्य अंगुलियाँ किस स्थिति में रहती हैं?
   - ☐ एक-दूसरे से सटी हुईं सीधी
   - ☐ एक-दूसरे से अलग और सीधी
   - ☐ एक-दूसरे से अलग, मुड़ी हुईं
   - ☐ एक-दूसरे से सटी, मुड़ी हुईं
4. अभ्यास के समय हाथों को कहाँ रखते हैं?
   - ☐ घुटनों पर ☐ जमीन पर
   - ☐ जाँघों पर ☐ छाती के सामने
5. हथेलियों का रुख किस ओर रहता है?
   - ☐ आसमान की ओर ☐ नीचे की ओर
   - ☐ शरीर की ओर ☐ बाहर की ओर
6. ज्ञान मुद्रा का अभ्यास किस समय करना चाहिए?
   - ☐ शिथिलीकरण के अभ्यास के समय
   - ☐ ध्यान के अभ्यास के समय
   - ☐ किसी भी समय ☐ सूर्योदय या सूर्यास्त के समय

चिन् मुद्रा

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. चिन् मुद्रा के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सत्य है?
   - ☐ तर्जनी अँगूठे के आधार का स्पर्श करती है
   - ☐ हथेलियाँ घुटनों पर ऊपर की ओर खुली रहती हैं
   - ☐ अन्य तीनों अंगुलियाँ एक-दूसरे से अलग रहती हैं
   - ☐ उपर्युक्त सभी
2. चिन् मुद्रा में हथेलियाँ किस ओर रहती हैं?
   - ☐ ऊपर की ओर ☐ जमीन की ओर
   - ☐ शरीर की ओर ☐ इनमें से कोई नहीं
3. इस मुद्रा का अभ्यास कब करना चाहिए?
   - ☐ शिथिलीकरण के अभ्यास के समय
   - ☐ प्राणायाम के अभ्यास के समय
   - ☐ ध्यान के आसनों के साथ ☐ उपर्युक्त सभी
4. किन-किन आसनों में बैठकर मुद्राओं का अभ्यास कर सकते हैं?
   - ☐ पद्मासन ☐ वज्रासन तथा वीरासन
   - ☐ सिद्धासन ☐ उपर्युक्त सभी
5. यह अभ्यास कौन-सी छिपी हुई शक्ति को जाग्रत करता है?
   - ☐ शारीरिक ऊर्जा को ☐ प्राण शक्ति को
   - ☐ सुषुप्त आन्तरिक शक्तियों को ☐ इनमें से कोई नहीं
6. तर्जनी व अँगूठा किसके प्रतीक हैं?
   - ☐ जीवात्मा व परमात्मा ☐ अज्ञान व ज्ञान
   - ☐ तमस् व रजस् ☐ उजाला व अन्धकार
7. इस मुद्रा के अभ्यास से क्या लाभ होता है?
   - ☐ हल्केपन का अनुभव होता है
   - ☐ ग्रहणशीलता बढ़ती है
   - ☐ आसनों के प्रभाव को शक्तिशाली बनाती है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

षट्कर्म

षट्कर्म

हठयोग के अन्तर्गत शरीर शुद्धि की छः क्रियाएँ आती हैं—धौति, बस्ति, नेति, लौलिकी, त्राटक और कपालभाति। इन्हें षट्कर्म कहा जाता है। षट्कर्म के अभ्यास से शारीरिक और मानसिक शुद्धि एवं संतुलन की प्राप्ति होती है। ये शरीर में वात, पित्त और कफ को भी सन्तुलित करते हैं।

नेति—नासिका-प्रदेश के शुद्धिकरण की विधि है।

धौति—मुँह से गुदा द्वार तक की सम्पूर्ण अन्न नलिका की शुद्धिकरण की विधि है। इसमें आँख, कान, दाँत, जीभ और खोपड़ी की सफाई भी सम्मिलित है।

नौलि—पेट के आंतरिक अंगों की मालिश तथा उन्हें बल प्रदान करने की शक्तिशाली विधि है।

बस्ति—बड़ी आँत की सफाई करती और उसके कार्य को सुचारु बनाती है।

कपालभाति—इसके अन्तर्गत मस्तिष्क के अग्र प्रदेश की शुद्धता की तीन क्रियाएँ आती हैं।

त्राटक—किसी वस्तु पर गहन एकाग्रता की क्रिया है। इससे एकाग्रता में वृद्धि होती है। सुषुप्त आध्यात्मिक शक्तियों का विकास होता है, जिनके प्रति हम प्राय: अचेत रहते हें। यह नेत्रों को शक्ति प्रदान करता है।

नेति

शारीरिक और चिकित्सात्मक प्रभाव

- यह नासिका-मार्ग और साइनस में जमे हुए श्लेष्मा एवं अशुद्धियों को बाहर निकालती है, जिससे श्वास का प्रवाह मुक्त रूप से होने लगता है।
- इससे फेफड़ों को पर्याप्त मात्रा में शुद्ध ऑक्सीजन मिलती है।

- इस अभ्यास से श्वसन मार्ग से सम्बन्धित रोगों, जैसे, दमा, न्यूमोनिया ब्रोंकाइटिस और यक्ष्मा को रोकने और नियंत्रित करने में सहायता मिलती है।
- यह एलर्जी, सर्दी-जुकाम एवं साइनोसाइटिस के उपचार में सहायक है।
- यह कान, आँख तथा गले की अनेक बीमारियों, जैसे—अनेक प्रकार के बहरेपन, निकट दृष्टि दोष, हे फीवर, टाँसिलाइटिस, गले की कौड़ी का बढ़ना, श्लेष्मा झिल्ली तथा एडिनॉयड की वृद्धि आदि दोषों के निवारण में मदद करता है।
- जल नेति के अभ्यास द्वारा बच्चों के मुँह द्वारा श्वसन करने की आदत को दूर किया जा सकता है।
- यह अभ्यास मिर्गी, माइग्रेन, विक्षेप, तेज सिर दर्द, अनियंत्रित क्रोध आदि को दूर करने में सहायक होता है।
- यह अभ्यास सुस्ती दूर कर ताजगी लाता है, जिससे शरीर तथा मस्तिष्क में हल्कापन आता है।
- यह अभ्यास नासिका में विभिन्न तंत्रिकाओं के सिरों को उद्दीप्त करता है, जिससे मस्तिष्क के कार्यकलापों और व्यक्ति के सामान्य स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- दाहिने एवं बायें नासिकाछिद्रों में तथा उनसे सम्बन्धित मस्तिष्क के बायें एवं दायें गोलार्धों में सन्तुलन स्थापित होता है, जिससे सम्पूर्ण शरीर और रक्त-परिसंचरण तथा पाचन-संस्थानों में सामंजस्य एवं सन्तुलन आता है।
- इस अभ्यास से गले की भी सफाई होती है अर्थात् वाणी से सम्बन्धित जो नाड़ियाँ हैं, वे भी उत्तेजित एवं प्रभावित होती है।
- आँखों की स्वच्छता तथा दृष्टि को सुरक्षित रखने के लिए यह सर्वोत्तम क्रिया है।
- इसके अभ्यास से थकावट और अनिद्रा दूर होती है।

मानसिक प्रभाव

- यह अभ्यास चिन्ता, क्रोध और अवसाद को दूर भगाता है।
- यह आज्ञा चक्र को जाग्रत करने में सहायक होता है।

शंख प्रक्षालन

शारीरिक और चिकित्सात्मक प्रभाव

- शंखप्रक्षालन का अभ्यास सम्पूर्ण शरीर को शुद्ध करता है।
- यह अभ्यास पाचन सम्बन्धी समस्याओं, जैसे, अपच, गैस, अम्लता एवं कब्ज को दूर करता है।

- यह यकृत एवं अन्य पाचन अंगों और ग्रन्थियों को पोषण प्रदान करता है।
- यह मधुमेह, मोटापे, रक्त में वसा की अधिकता और हाई लिपिड के योगोपचार में सहायक होता है।
- यह एलर्जी और प्रतिरक्षा सम्बन्धी समस्याओं को दूर करता और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है।
- यह गठिया और शोथ सम्बन्धी पुराने रोगों से मुक्ति दिलाने में सहायक होता है।
- इससे अधिक मात्रा में बना श्लेष्मा बाहर निकल जाता है, जिससे दमा और लम्बे समय से चली आयी सर्दी-खाँसी और साइनोसाइटिस में लाभ होता है।
- यह रक्त को शुद्ध करता है और चर्म रोगों, मुँहासों, फोड़ों और खाजों को दूर करता है।

मानसिक प्रभाव

- यह सम्पूर्ण शरीर में प्राण के प्रवाह के अवरोधों को दूर करता है और ऊर्जा के स्तर को ऊँचा बनाये रखता है।
- यह सभी चक्रों को शुद्ध करता है।
- इस अभ्यास के बाद की गयी साधना अधिक फलदायी होती है।
- इसके अभ्यास से जीवन में हल्केपन, प्रसन्नता और प्रफुल्लता का अनुभव होता है।
- यह तीक्ष्ण बुद्धि के विकास में भी सहायक होता है।
- यह अभ्यास शरीर को शुद्ध कर मन को उच्च आध्यात्मिक तरंगों के प्रति ज्यादा संवेदनशील व ग्रहणशील बना देता है।

कुंजल क्रिया

शारीरिक और चिकित्सात्मक प्रभाव

- कुंजल क्रिया से मुँह और आमाशय की उचित सफाई होती है। यह इन अंगों में जमा विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल देती है, जिससे विषाक्त पदार्थों के जमाव के कारण होने वाले रोग नहीं होते और उनके निदान में भी सहायता मिलती है।
- इसके अभ्यास से आमाशय की कार्यकुशलता बढ़ती है और भोजन का पाचन अच्छी तरह से होता है।

- अपचन से बचने और भोजन से अधिक पोषक तत्त्व प्राप्त करने के लिए यह एक महत्त्वपूर्ण अभ्यास है।
- यह पाचन सम्बन्धी व्याधियों को दूर करने में सहायक होता है।
- जी मिचलाने पर सुबह-सुबह कुंजल क्रिया करने से राहत मिलती है।
- यह अभ्यास पित्त दोष को दूर करने में भी सहायक होता है।
- यह क्रिया श्वास की दुर्गन्ध, गले के बलगम तथा गले की पीड़ा को भी दूर करती है।
- दमा के रोगियों के लिए यह अभ्यास बहुत लाभदायक होता है। इससे दमा के दौरे से जल्दी छुटकारा मिलता है।

त्राटक

शारीरिक और चिकित्सात्मक प्रभाव

- त्राटक के अभ्यास से आँखें स्वच्छ होती हैं और उनकी रोशनी बढ़ती है।
- आँखों की कमजोर मांसपेशियों को पुन: सशक्त बनाने में त्राटक का अभ्यास बहुत अधिक सहायक होता है।
- यह स्नायविक तनाव, अनिद्रा आदि रोगों से मुक्ति दिलाकर तंत्रिका-तंत्र को सन्तुलन प्रदान करता है।

मानसिक प्रभाव

- त्राटक एकाग्रता की क्षमता एवं दृढ़ इच्छाशक्ति का विकास करता है।
- इस अभ्यास में मन की शक्ति को एक केन्द्र में केन्द्रित करने से मानसिक शान्ति प्राप्त होती है, इससे मन का लगातार यहाँ-वहाँ भटकना बन्द हो जाता है। यह चिन्ता और अवसाद से मुक्ति दिलाता है।
- ध्यान के अनुभव प्राप्त करने तथा मन की प्रसुप्त शक्तियों को उजागर करने में भी त्राटक बहुत सहायक है।
- त्राटक का अभ्यास मन की विक्षिप्तता को दूर कर उसे शान्त और स्थिर बनाता है।
- यह अभ्यास स्मरणशक्ति को बढ़ाता है। यह आज्ञा-चक्र को क्रियाशील बनाता है।

प्रश्नावली

नेति क्रिया

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें—

1. नेति क्रिया का मुख्य उद्देश्य क्या है?
   - ☐ शीर्ष प्रदेश की सफाई ☐ नाड़ियों की सफाई
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं
2. जल नेति का अभ्यास कब करना चाहिए?
   - ☐ कभी-कभी ☐ प्रतिदिन
   - ☐ सप्ताह में एक बार ☐ महीने में एक बार
3. इस अभ्यास के लिए कैसा जल लेना चाहिए?
   - ☐ नमकीन गुनगुना जल ☐ सादा जल
   - ☐ सादा गुनगुना जल ☐ ठण्ढा जल
4. इस क्रिया में श्वास किस प्रकार लेते हैं?
   - ☐ बायीं नासिका से ☐ मुँह से
   - ☐ दायीं नासिका से ☐ दोनों नासिकाओं से
5. इस क्रिया को कितनी बार करना चाहिए?
   - ☐ प्रत्येक नासिका से एक बार ☐ प्रत्येक नासिका से दो बार
   - ☐ प्रत्येक नासिका से तीन बार ☐ प्रत्येक नासिका से चार बार
7. यह क्रिया किस तरह के व्यक्तियों को नहीं करनी चाहिए?
   - ☐ जिन्हें उच्च रक्तचाप हो ☐ जिन्हें नाक से खून बहता हो
   - ☐ जिनके दाँत में दर्द हो ☐ इनमें से कोई नहीं
8. जल नेति से क्या शारीरिक लाभ होता है?
   - ☐ सायनस में जमा श्लेष्मा बाहर निकलता है
   - ☐ ब्रोंकाइटिस में आराम मिलता है
   - ☐ साइनोसाइटिस के उपचार में सहायक है
   - ☐ उपर्युक्त सभी
9. इस क्रिया से क्या मानसिक लाभ होता है?
   - ☐ चिन्ता और क्रोध दूर होते हैं ☐ थकावट दूर होती है
   - ☐ अनिद्रा दूर होती है ☐ उपर्युक्त सभी

शंखप्रक्षालन

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. शंखप्रक्षालन से किस अंग की सफाई होती है?
   - ☐ नासिका की ☐ सम्पूर्ण आहार नालिका की
   - ☐ गले की ☐ पेट की
2. इस क्रिया को और किस नाम से जाना जाता है?
   - ☐ वारिसार धौति ☐ नौलि
   - ☐ अग्निसार धौति ☐ वातसार धौति
3. शंखप्रक्षालन करने के पूर्व-रात्रि को कैसा भोजन करना चाहिए?
   - ☐ हल्का अर्द्धतरल भोजन ☐ पौष्टिक भोजन
   - ☐ तरल भोजन ☐ उबला हुआ भोजन
4. इस क्रिया को पूर्णरूपेण सम्पन्न करने हेतु कितना जल पीना पड़ता है?
   - ☐ 6 गिलास ☐ 12 गिलास
   - ☐ 16 गिलास ☐ 16 से 25 गिलास
5. इस क्रिया को करते समय कैसे वस्त्र पहनने चाहिए?
   - ☐ ढीले व सुविधाजनक ☐ चुस्त
   - ☐ सूती वस्त्र ☐ ऊनी वस्त्र
6. किस तरह के मौसम में शंखप्रक्षालन नहीं करना चाहिए?
   - ☐ अधिक ठण्ढा मौसम रहने पर ☐ वसंत ऋतु में
   - ☐ अधिक गर्मी रहने पर ☐ बरसात में
7. शंखप्रक्षालन करते समय कुल कितने आसनों का अभ्यास किया जाता है?
   - ☐ पाँच ☐ दो
   - ☐ तीन ☐ आठ
8. प्रत्येक आसन को कितनी-कितनी बार करना चाहिए?
   - ☐ 8 बार ☐ 3 बार
   - ☐ 6 बार ☐ 4 बार
9. शंखप्रक्षालन कैसे स्थान पर करना चाहिए?
   - ☐ जहाँ शौचालय की सुविधा हो
   - ☐ बन्द कमरे में
   - ☐ खुले स्थान पर जहाँ शुद्ध वायु मिले
   - ☐ कहीं भी कर सकते हैं

10. साधारणत: शंखप्रक्षालन करने हेतु कौन-सा समय उत्तम है?

☐ सुबह ☐ शाम
☐ दोपहर ☐ रात्रि

11. शंखप्रक्षालन के पश्चात् पूरक क्रिया के रूप में किन अभ्यासों को करना चाहिए?

☐ कुंजल और जल नेति ☐ त्राटक और प्राणायाम
☐ शवासन और जलनेति ☐ प्राणायाम और ध्यान

12. इस अभ्यास के पश्चात् कितनी देर तक पूर्ण विश्राम करना जरूरी है?

☐ 60 मिनट ☐ 45 मिनट
☐ 30 मिनट ☐ 15 मिनट

13. इस अभ्यास के पश्चात् कितनी देर तक जल नहीं पीना चाहिए?

☐ तीन घण्टे ☐ आधे घण्टे
☐ एक घण्टे ☐ दो घण्टे

14. शंखप्रक्षालन कैसे व्यक्ति को नहीं करना चाहिए?

☐ जो कमर दर्द से पीड़ित हो
☐ जिसे पेप्टिक व ड्यूडेनल अल्सर हो
☐ उच्च रक्तचाप हो
☐ मधुमेह हो

15. सामान्य व्यक्ति के लिए शंखप्रक्षालन क्रियाओं के मध्य कितने माह का अंतराल होना चाहिए?

☐ छः माह का ☐ दो माह का
☐ तीन माह ☐ आठ माह का

16. इस क्रिया में किस तरह का जल पीना चाहिए?

☐ गुनगुना नमकीन जल ☐ गर्म जल
☐ मीठा जल ☐ ठण्ढा जल

17. शंखप्रक्षालन करने के कितनी देर बाद भोजन करना चाहिए?

☐ 45 मिनट ☐ 1 घण्टे
☐ 30 मिनट ☐ आधे घण्टे

18. इस क्रिया के बाद तुरंत सोने से क्या होता है?

☐ सिरदर्द या सर्दी ☐ आलस्य पैदा होता है
☐ तनाव होता है ☐ इनमें से कोई नहीं

19. इस क्रिया का क्या शारीरिक लाभ होता है?
- ☐ सम्पूर्ण शरीर को शुद्ध करता है
- ☐ सिरदर्द के उपचार में सहायक है
- ☐ मेरुदण्ड को मजबूत बनाता है
- ☐ मस्तिष्क की सफाई करता है

20. इस क्रिया से क्या मानसिक लाभ होता है?
- ☐ हल्केपन का अनुभव होता है ☐ प्रसन्नता का अनुभव होता है
- ☐ मन अधिक ग्रहणशील बनता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

कुंजल

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. कुंजल कब किया जाता है?
   - ☐ खाना खाने के बाद ☐ शंखप्रक्षालन के 30 मिनट बाद
   - ☐ शंखप्रक्षालन के पहले ☐ खाली पेट में या शंखप्रक्षालन के बाद
2. कुंजल किन व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए?
   - ☐ जिन्हें स्लिप डिस्क हो ☐ उच्च रक्तचाप हो
   - ☐ हृदय रोग हो ☐ उपर्युक्त सभी
3. कुंजल क्रिया किसकी कार्यप्रणाली में सुधार लाती है?
   - ☐ आमाशय की ☐ हृदय की
   - ☐ फेफड़ों की ☐ इनमें से कोई नहीं
4. कुंजल क्रिया किस क्षेत्र को साफ करने की विधि है?
   - ☐ गले से वक्ष तक ☐ मुँह से अमाशय तक
   - ☐ नासिका से गले तक ☐ इनमें से कोई नहीं
5. अमाशय से अशुद्ध तथा भारी भोज्य पदार्थों को बाहर निकालने के लिए कौन-सा अभ्यास किया जाता है?
   - ☐ वमन धौति ☐ शंखप्रक्षालन
   - ☐ नेति ☐ उपर्युक्त सभी
6. कुंजल क्रिया का दूसरा नाम क्या है?
   - ☐ वारिसार धौति ☐ अग्निसार धौति
   - ☐ वमन धौति ☐ व्याघ्र किया

7. कुंजल के लिए किस प्रकार का जल उपयोग में लाया जाता है?

☐ सादा तथा नमकीन जल ☐ गर्म जल

☐ गुनगुना नमकीन जल ☐ ठण्ढा नमकीन जल

8. एक व्यक्ति के लिए लगभग कितना जल पर्याप्त होता है?

☐ 6 गिलास ☐ 4 गिलास

☐ 8 गिलास ☐ 12 गिलास

9. कुंजल में पानी को बाहर निकालते समय शारीरिक स्थिति किस प्रकार की होती है?

☐ उकड़ू बैठते हैं ☐ सामने की ओर झुककर खड़े होते हैं

☐ वज्रासन में बैठते हैं ☐ इनमें से कोई नहीं

10. कुंजल करने का सर्वोत्तम समय क्या है?

☐ प्रात: खाली पेट ☐ रात को खाने के पहले

☐ दोपहर को खाने के बाद ☐ किसी भी समय

11. सप्ताह में कम-से-कम कितनी बार इसका अभ्यास करना चाहिए?

☐ एक बार ☐ दो बार

☐ प्रतिदिन ☐ तीन बार

12. कुंजल से क्या लाभ होता है?

☐ आमाशय की सफाई करता है

☐ दमा के उपचार में सहायक होता है

☐ पाचन सम्बन्धी रोगों को दूर करता है

☐ उपर्युक्त सभी

त्राटक

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें—

1. परम्परा से इस अभ्यास को किस योग का अंग माना गया है?

☐ कर्मयोग ☐ कुण्डलिनी योग

☐ भक्ति योग ☐ हठयोग

2. यह अभ्यास किसके अभ्यास से समानता रखता है?

☐ आसन के अभ्यास से ☐ प्राणायाम के अभ्यास से

☐ मुद्रा के अभ्यास से ☐ बन्ध के अभ्यास से

3. इस अभ्यास को किस जगह करना चाहिए?

☐ अंधेरे कमरे में ☐ प्रकाशयुक्त स्थान में

☐ अल्प प्रकाश वाले स्थान में ☐ कहीं भी कर सकते हैं

4. यह अभ्यास किस आसन में किया जाता है?

☐ वज्रासन में ☐ सुखासन में

☐ वीरासन में ☐ ध्यान के किसी आसन में

5. त्राटक के अभ्यास के लिए मोमबत्ती को आँखों से कितनी दूरी पर रखा जाता है?

☐ 5 या 6 फुट ☐ 2 या 3 फुट

☐ 3 या 4 फुट ☐ एक हाथ की दूरी पर

6. मोमबत्ती की लौ किसकी सीध में होनी चाहिए?

☐ आँखों की सीध में ☐ नाक की सीध में

☐ मुँह की सीध में ☐ कंधों की सीध में

7. इस अभ्यास में दृष्टि को कहाँ केन्द्रित किया जाता है?

☐ मोमबत्ती की लौ के ऊपरी भाग पर

☐ लौ के मध्य भाग पर

☐ लौ के निचले भाग पर

☐ पूरी लौ पर

8. इस अभ्यास में मोमबत्ती की लौ को कितनी देर एकटक देखते हैं?

☐ पाँच मिनट ☐ दस मिनट

☐ पन्द्रह मिनट ☐ आँखों के थकने तक

9. लौ को एकटक देखने के बाद आँखें बन्द करके दृष्टि को कहाँ केन्द्रित करते हैं?

☐ भ्रूमध्य पर ☐ लौ के प्रतिबिम्ब पर

☐ विचारों पर ☐ इनमें से कोई नहीं

10. इस अभ्यास से कौन-सा दृष्टि-दोष दूर होता है?

☐ दूर दृष्टि दोष ☐ निकट दृष्टि दोष

☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

11. इस अभ्यास को किस समय करने से अधिक लाभ होता है?

☐ भोजन के तुरंत बाद ☐ भोजन के पूर्व

☐ भोजन के तीन घण्टे बाद ☐ शाम को खाली पेट

12. त्राटक के अभ्यास से क्या शारीरिक लाभ होता है?
- ☐ आँखों की रोशनी बढ़ती है
- ☐ आँखों की मांसपेशियाँ सशक्त बनती हैं
- ☐ स्नायविक तनाव दूर होता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

13. त्राटक के अभ्यास से क्या चिकित्सात्मक लाभ होता है?
- ☐ सरदर्द दूर होता है
- ☐ अनिद्रा की बीमारी दूर होती है
- ☐ मानसिक तनाव दूर होता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

14. इस अभ्यास का मानसिक लाभ क्या है?
- ☐ एकाग्रता का विकास होता है
- ☐ दृढ़ इच्छाशक्ति का विकास होता है
- ☐ मानसिक शान्ति प्राप्त होती है
- ☐ उपर्युक्त सभी

प्रत्याहार एवं ध्यान

अजपाजप

अजपाजप में जप का अर्थ है किसी मंत्र को बारम्बार दुहराना और जब उसमें 'अ' उपसर्ग लगता है, तो इसका अर्थ होता है अविरल, स्वाभाविक मंत्रों को सजगतापूर्वक दुहराना। अजपा जप की एक विधि है, जिसके द्वारा मन के गहन स्तरों की खोज तथा मानसिक समस्याओं का निराकरण होता है। इस अभ्यास की प्रारंभिक स्थिति में मंत्र का प्रभाव मन की ऊपरी सतह पर पड़ता है। परन्तु धीरे-धीरे नियमित अभ्यास से यह अवचेतन मन के सूक्ष्म से सूक्ष्म स्तरों में व्याप्त हो जाता है और अनेक संस्कारों, कामनाओं, चिन्ताओं, भयों, परेशानियों तथा विक्षिप्तता, इत्यादि मन के नकारात्मक तत्त्वों को चेतना की ऊपरी सतह पर लाकर उनका क्षय करता है।

अजपा जप क्रिया योग का अभिन्न अंग है। इतना ही नहीं, यह क्रियायोग की तैयारी के रूप में श्वास और मंत्र के प्रति सजगता के विकास में भी सहायक होता है। यह अपने आप में एक पूर्ण साधना है। यह साधक को शारीरिक एवं परिवेशगत चेतना के निम्न स्तर से ध्यान की उच्चतम अवस्था तक ले जा सकता है। अगर पूरी सजगता से इसका क्रमिक अभ्यास किया जाए, तो यह चेतना की गहराई में छिपे हुए विकारों को मानसिक सतह पर ला कर रख देता है, जो अधिकांश शारीरिक एवं मानसिक रोगों के मूल कारण होते हैं। साथ ही यह साधना उपनिषदों के समान प्राचीन भी है।

परिभाषा

- उपनिषदों के अनुसार–व्यक्ति के द्वारा कभी न अन्त होने वाले अनहद जप की साधना ही अजपा जप है।
- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के अनुसार–सच्चे हृदय से जब किसी मंत्र की सहज ही आवृत्ति होने लगती है, तब वह अजपा जप कहलाती है।

- प्राणों के प्रवाह हेतु जीवनीशक्ति को शरीर में आपूरित कर अधिकाधिक मात्रा में संग्रह एवं संचार करने की विधि अजपा जप कहलाती है।
- मन के पुराने तत्त्व को बदलकर नये तत्त्व को आपूरित करने तथा चेतना, प्राण और मन्त्र को संयुक्त करने की विधि अजपा जप कहलाती है।
- अजपाजप एक ऐसा उपाय है, जिसके माध्यम से हम मन में छिपे हुए विभिन्न संस्कारों का चेतन स्तर पर अनुभव कर सकते हैं।

अजपा का महत्त्व

शरीर के सृजन एवं विकास को देखा जाए, तो एक तत्त्व जो शरीर की बनावट से सम्बन्धित है, एक शक्ति जो इसके सुचारु रूप से संचालन के लिए आवश्यक है, वह है 'प्राणशक्ति'। प्राणशक्ति के द्वारा ही शरीर की कार्यप्रणाली का संचालन होता है, इसी के द्वारा व्यक्ति चलता है, बोलता है, खाता है, पीता है, सोता है, सोचता है। यही प्राणशक्ति ऑक्सीजन के द्वारा पूरे शरीर में संचरित होती है। अजपा के अभ्यास से इस प्राणशक्ति के प्रवाह को बढ़ाया जा सकता है और रक्त नाड़ियों में उसके ठहराव का समय भी अधिक होता है। इससे मनुष्य लम्बी आयु प्राप्त कर सकता है, क्योंकि इस स्थिति में सम्पूर्ण शरीर और मन रात-दिन मंत्र की तरंगों से तरंगित होते रहते हैं। इन तरंगों के माध्यम से व्यक्ति अपना सम्पूर्ण जीवन बदलकर अपने मन को अनुभूति एवं चेतना की अभिव्यक्ति का यथार्थ माध्यम बना लेता है।

अजपा के उद्देश्य

अजपा जप का मूल उद्देश्य ऐसी परिस्थिति का निर्माण और विकास करना है कि मंत्र का जप 24 घण्टे स्वत: और सहज रूप से होने लगे। मंत्र इतना स्वाभाविक हो जाये कि वह आपकी संपूर्ण चेतना को पूर्णरूप से अभिभूत कर दे, वह आपके समस्त क्रिया-कलापों और विचारों की पृष्ठभूमि बन जाये। आप अपने काम-धंधे से लेकर खेलकूद तक कुछ भी करें, मंत्र के प्रति निरन्तर सजगता बनी रहनी चाहिए। इसके फलस्वरूप मन की एकाग्रता में आश्चर्यजनक वृद्धि होती है और शीघ्र ही मानसिक समस्याओं और विक्षेपों का निराकरण हो जाता है। इस प्रकार अजपा का उद्देश्य है कि जो व्यक्ति इस अभ्यास को सिद्ध करे, वह प्रतिदिन 21,600 जप करे।

अजपा जप क्यों?

सामान्यत: शारीरिक अस्वास्थ्य के कारण शारीरिक ही नहीं, मानसिक भी होते हैं। अर्थात् अनेक प्रकार की बीमारियों का कारण मनुष्य की अतृप्त इच्छायें भी रहती हैं, जिनकी पूर्ति या निराकरण का साधन न डॉक्टरों के पास है, न घर वालों के पास और न समाज के पास। पुन: रोग का कारण मनुष्य के मानसिक विकार, काम, क्रोध, मोह, मद और लोभ होते हैं, जिनके लिए कोई उपाय और उपचार संसारी लोगों के पास नहीं है। प्राणमय कोश और मनोमय कोश के विकारों को एलोपैथिक, आयुर्वेदिक और होम्योपैथिक दवाओं द्वारा दूर किया जा सकता है। कुछ हद तक शरीर के उपचार से मन का उपचार हो सकता है, किन्तु यह सीमित है।

मन को नियंत्रण में रखने के लिए, मानसिक रोगों को हटाने के लिए और पुन: मन की शक्ति को उर्ध्वगामी करने के लिए दवायें काफी नहीं हैं। चूँकि बीमारियों का कारण प्राय: मानसिक होता है, इसलिए मन में ही बीमारी का संस्कार पहले आरोपित होता है, अत: मन का ही उपचार सब दवाओं के पहले होना चाहिए। और अजपा मन के उपचार के लिए सबसे अच्छी विधि है। अजपा का उपयोग बड़ी-बड़ी और छोटी-छोटी अनेक बीमारियों को दूर करने में किया गया है। पागलपन, हिस्टीरिया, उच्च रक्तचाप और कोरोनरी थ्रोम्बोसिस में भी इसके अभ्यास से बहुत लाभ मिला है।

अजपा-जप का प्रभाव

मन पर–यह मन के गहन स्तरों की खोज तथा मानसिक समस्याओं का निराकरण करता है। इसका नियमित अभ्यास अवचेतन मन के सूक्ष्म स्तरों की गहराई में छिपे संस्कारों, कामनाओं, चिन्ताओं, भयों, परेशानियों तथा विक्षिप्तता आदि को मन की ऊपरी सतह पर लाकर उनका निराकरण करता है। मानसिक प्रक्षालन करता है।

श्वास पर–यह श्वसन के चारों आयामों को प्रभावित कर उनके प्रति सजग बनाता है। श्वसन के चार आयाम इस प्रकार हैं–

1. स्वाभाविक
2. स्वाभाविक से गहरी
3. विश्रान्त एवं
4. स्तम्भित श्वसन

शारीरिक स्थिति

अजपा का अभ्यास किसी भी अवस्था में, किसी भी स्थान पर और किसी भी समय किया जा सकता है, सामान्यत: पद्मासन, सिद्धासन, सिद्धयोनि आसन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, सुखासन इत्यादि का प्रयोग किया जा सकता है। शवासन का भी प्रयोग किया जा सकता है, परन्तु इसमें नींद आने की अधिक संभावना है।

सजगता

अभ्यास के प्रति निरन्तर जागरूकता का पालन किया जाए। मन के उतार-चढ़ावों और विक्षेपों को नियंत्रित करने से ज्यादा श्वास और मंत्र के प्रति अपनी सजगता, अर्थात् 'सोऽहं' और 'हंऽसो' के प्रति अपनी सजगता को कायम रखना चाहिए। मन को भटकने दिया जा सकता है, परन्तु उसके प्रति केवल सजग रहना है।

शारीरिक और चिकित्सात्मक प्रभाव

- अजपाजप मनुष्य के सब रोगों की अचूक दवा है, क्योंकि यह शरीर के आधारभूत तत्त्वों, क्रियाओं, बनावट और अवयवों से सीधा सम्बन्ध रखता है।
- 'अजपा' मनुष्य के सब कोशों को पोषित करने वाला तत्त्व है।
- अजपा सब रोगों के मूल कारण मन का उपचार करता है।
- अजपा के प्रयोग से यदि चाहे तो मनुष्य काल और मृत्यु को जीत सकता है।
- पागलपन, हिस्टीरिया, उच्च रक्तचाप और कोरोनरीथ्रोम्बोसिस में भी अजपा के प्रयोग से लाभ होता है।
- अजपा के द्वारा प्राणों की अधिक मात्रा में शरीर में आपूर्ति होती है।

मानसिक प्रभाव

- अजपा के नित्य अभ्यास से अधिक मात्रा में जीवनी शक्ति का संग्रह और संचार होता है। यह जीवनी शक्ति ही रोगी के अंग में उपचार का कार्य करती और प्राणदान देती है।
- अजपा मनस् का भी इलाज करता है। मन को नियंत्रित करने और सूक्ष्म में प्रवेश का द्वार है, अजपा। अजपा करने से मन का स्वत: संयम भी होता है और उसके तत्त्व भी बदलते हैं।

- अजपा से मन का पुराना तत्त्व एकदम बदल जाता है और नये तत्त्व आपूरित होते हैं, अर्थात् मानसिक वृत्तियाँ या क्लेश समाप्त हो जाती हैं, जो सब व्याधियों की मूल हैं।
- अजपा से मनुष्य की सुषुम्ना में गरमी पैदा होती है, जो शक्ति केन्द्रों का भण्डार-गृह है। शरीर में सभी शक्ति केन्द्रों और स्नायुओं के जाल सुषुम्ना से निकलते हैं। लम्बी श्वास लेने से सुषुम्ना प्रवाहित होती है, जिससे शरीर स्वस्थ हो जाता है और कुण्डलिनी का भी उत्थान होता है।

अन्तर्मौन

अन्तर्मौन योग का एक मौलिक अभ्यास है, जो राजयोग का एक अभिन्न अंग माना गया है। राजयोग में अन्तर्मौन का अभ्यास अंतरंग योग के अंतर्गत आता है, जिसके पूर्व यम, नियम, आसन एवं प्राणायामों के द्वारा शरीर एवं मन की विषमता को दूर कर उसे ऊर्ध्वगामी बनाया जाता है। इन अभ्यासों द्वारा शरीर एवं मन में स्थिरता, स्थायित्व, एकत्व तथा तादात्म्य का विकास होता है, जो मन एवं शरीर को इन अभ्यासों के लिए तैयार बनाता है। बौद्धमत में भी अन्तर्मौन को एक सैद्धान्तिक साधन के रूप में अपनाया गया है, जिसे लोग 'विपश्यना' कहते हैं और इसी को सूक्ष्म रूप से परिमार्जित करके अभ्यास करवाया जाता है।

परिभाषा

अन्तर्मौन दो संस्कृत शब्दों 'अन्त:' और 'मौन' से मिलकर बना है, जिसमें अन्त: का अर्थ अन्दर या आन्तरिक और मौन का अर्थ शान्त या खामोशी है। अर्थात् यह ध्यान की वह अवस्था है, जिसमें अन्तर्मन में शान्ति और सामंजस्य की स्थापना होती है।

अन्तर्मौन ध्यान की ऐसी विधि है, जिसमें व्यक्ति अपने आन्तरिक व्यक्तित्व को समझ सकता है और अपने अव्यक्त व्यक्तित्व को स्वत: जान सकता है।

अन्तर्मौन का व्यक्तित्व पर प्रभाव

अन्तर्मौन प्रत्याहार की एक ऐसी विधि है, जो वैज्ञानिक एवं क्रमबद्ध है। सर्वप्रथम तो यह बाह्य जगत् के कोलाहलों और विषयों की उत्तेजनाओं के प्रति प्रतिरोधात्मक शक्ति को बढ़ाती है, जिससे मन बाह्य परिस्थितियों से अप्रभावित रहता है। तत्पश्चात् यह अवचेतन में दबे हुए विचारों और भावनाओं को पानी

के बुलबुले की तरह चेतन मन में लाती है। इसके बाद व्यक्ति अपने अन्दर की भूतकालीन स्मृतियों, भय, घृणा, इत्यादि का सामना करता है। जन्म-जन्मान्तर के जमे हुए संस्कार और भावनायें चेतन मन पर प्रकट होकर शीघ्र ही नष्ट हो जाती हैं। धीरे-धीरे कुछ समय पश्चात् मन की आन्तरिक स्थिति में संतुलन और सामंजस्य स्थापित हो जाता है तथा मन शान्त और एकाग्र होने लगता है।

अत: जिस व्यक्ति की मानसिक वृत्ति अधिक चंचल है, उसके लिए अन्तर्मौन का अभ्यास बहुत ही उपयुक्त है। अन्तर्मौन के अभ्यास द्वारा वे क्रमश: मन में संतुलन स्थापित कर सकते हैं तथा अन्त में निर्विचार और ध्यान की अवस्था को प्राप्त कर सकते हैं।

अन्तर्मौन की उपयोगिता

आज के इस आधुनिक जन-जीवन में मनुष्य का अपने मन और अपनी इन्द्रियों पर से नियंत्रण लगभग समाप्त ही हो गया है। सभी तरफ के तनाव मन को क्षुब्ध कर उसमें निराशा की भावना भर देते हैं और व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से थक जाता है। मन अशान्त और अस्थिर रहता है, तो मनुष्य आनन्द और ज्ञान ग्रहण करने में असमर्थ हो जाता है, जिसके कारण उसे आन्तरिक शान्ति की जरूरत महसूस होती है। और आन्तरिक शान्ति पाना तभी सम्भव है, जब मनुष्य अपने विचारों और भावनाओं की उथल-पुथल को समाप्त करके अन्तर्मौन की ध्वनि का अनुभव करे तथा उसके क्रमिक अभ्यास से मानसिक कोलाहल एवं उथल-पुथल को समाप्त करे।

अन्तर्मौन अपनी जागरूकता को प्रशिक्षित करने की विधि है। इसके द्वारा व्यक्ति मन की प्रक्रियाओं को समझता तथा उन पर नियंत्रण रखना सीखता है।

अन्तर्मौन की अवस्थाएँ

अन्तर्मौन के अभ्यास में छ: अलग-अलग अवस्थाओं का संयोजन किया गया है। प्रत्येक पूर्व की अवस्था का ठीक अगली अवस्था की तैयारी मानकर अभ्यास करना चाहिए। अन्तर्मौन की छ: अवस्थायें इस प्रकार हैं—

1. इन्द्रियानुभूतियों के प्रति सजगता
2. सहज विचार प्रक्रिया के प्रति सजगता
3. इच्छानुसार विचारों का सृजन और विसर्जन
4. विचारों का सहजतापूर्वक आगमन और स्वेच्छा से निष्कासन

5. विचाररहित होना या विचार शून्यता
6. सूक्ष्म प्रतीक के प्रति सजगता या सहज ध्यान

अन्तर्मौन की अवधि और क्रम

- इसके अभ्यास की प्रत्येक अवस्था के नियमित अभ्यास को कम-से-कम एक माह का समय जरूर देना चाहिए।
- सावधानीपूर्वक निर्देशों का पालन कर एक से दूसरी अवस्था में प्रवेश के पूर्व उसका यथोचित समय तक अभ्यास करना चाहिए।
- यदि सम्भव हो तो विशेष रूप से द्वितीय, तृतीय और चतुर्थ अवस्थाओं के अभ्यास हेतु कुछ और अधिक समय देना चाहिए।

अभ्यास का स्थान और समय

अन्तर्मौन की प्रारम्भिक अवस्थाओं का अभ्यास किसी भी स्थान पर और किसी भी समय किया जा सकता है। आप इसका अभ्यास घूमते समय, बैठे हुए, भोजन करते समय या अन्य काम-काज में व्यस्त रहते हुए भी कर सकते हैं। यदि अन्तर्मौन को दैनिक अभ्यास कार्यक्रम में शामिल करना चाहते हों, तो इसे रात्रि में निद्रा के पूर्व करें या प्रात:काल उठकर जलपान के पूर्व करें।

शारीरिक स्थिति

अन्तर्मौन का अभ्यास किसी भी आसन में किया जा सकता है, परन्तु ध्यान के किसी आसन में अभ्यास करना उत्तम होगा।

सजगता

अन्तर्मौन के अभ्यास का मुख्य सार सजगता है। इसकी सभी अवस्थाओं में साक्षी-भाव रखना होता है। मन में होने वाली प्रत्येक गतिविधि के प्रति सतर्क रहकर उनका अनासक्त द्रष्टा बनना होता है।

उद्देश्य

अन्तर्मौन की प्रथम अवस्था का उद्देश्य द्वितीय अवस्था की तैयारी हेतु अन्तर्मुखता की स्थिति लाना है। इस अभ्यास की प्रक्रिया से बाह्य जगत् की संवेदनाओं से मन को अप्रभावित रखा जा सकता है।

द्वितीय अवस्था का उद्देश्य अवचेतन मन के निषेधात्मक विचारों, हीन भावनाओं और कुण्ठाओं का निराकरण है। यह अवस्था मन का शंख प्रक्षालन करने में अत्यन्त उपयोगी है।

तृतीय अवस्था का उद्देश्य मन के अंतराल में बहुत गहराई तक छिपे रूढ़िवादी संस्कारों और वासनाओं को हटाना है। इसमें स्वेच्छा से अपने मन के विचारों को प्रकट करके पुन: उन्हें हटाया जाता है। इससे मन धीरे-धीरे शान्त हो जाता है।

चतुर्थ अवस्था के अभ्यास का उद्देश्य अवचेतन मन की गहराइयों में छिपे हुए सूक्ष्म संस्कारों एवं दृश्यों का पता लगाना है। उभरने वाले सभी दृश्यों और संस्कारों के प्रति अनासक्त भाव रखें।

पंचम अवस्था का उद्देश्य है—मन को विचारों से पूर्णत: रिक्त करना। इस अवस्था में मन में उत्पन्न होने वाले सभी विचारों को उनकी उत्पत्ति के समय ही अलग करना चाहिए, उनके प्रति अग्रहणशील रहना चाहिए। यह अवस्था अन्तर्मौन की स्थिति की ओर ले जाती है, जहाँ सब विचार थम जाते हैं।

षष्ठ अवस्था का उद्देश्य है आंतरिक सूक्ष्म प्रतीक पर एकाग्रता द्वारा धारणा की अवस्था लाना।

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- मानसिक शान्ति प्रदान कर यह अभ्यास अनेक शारीरिक रोगों के उपचार में सहायक होता है।

मानसिक प्रभाव

- मानसिक समस्याओं के समाधान हेतु अन्तर्मौन एक बहुत उपयोगी साधन है।
- सभी मानसिक विक्षेपों और तनावों को दूर करने के लिए अन्तर्मौन एक प्रत्यक्ष उपाय है।
- हमारे जीवन में दु:ख, अप्रसन्नता और विषाद घोलने वाले अचेतन मन में दबे हुए संस्कार अन्तर्मौन के अभ्यास से समूल नष्ट हो जाते हैं।
- अन्तर्मौन के अभ्यास द्वारा अपने आंतरिक परिवेश, विचार तथा संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं के प्रति जागरूक रहकर मनुष्य अपने व्यक्तिगत विकास की अधिकतम सीमा तक पहुँच सकता है।

- इस अभ्यास से प्रत्याहार की स्थिति प्राप्त होती है। अभ्यास की पंचम अवस्था से प्राप्त निर्विचार स्थिति क्रमशः ध्यान और आत्मसाक्षात्कार की ओर ले जाती है।
- जिस व्यक्ति की मानसिक वृत्ति अधिक चंचल है, उसके लिए अन्तर्मौन का अभ्यास बहुत ही उपयुक्त है। इसके द्वारा मन में संतुलन स्थापित करने में मदद मिलती है।

योग निद्रा

योग निद्रा दो शब्दों से मिलकर बना है। योग एवं निद्रा, जिसमें योग का अर्थ है, 'आंतरिक चेतना से मिलना' और निद्रा का अर्थ है 'नींद लेना', अर्थात् ऐसी नींद लेना जिसमें आंतरिक चेतना-शक्ति से मिलन हो। दूसरे शब्दों में योग निद्रा का अर्थ है—सजगता के साथ सोना, अर्थात् ऐसी नींद जिसमें सजगता बनी रहे। यह मन की जाग्रत एवं सुषुप्ति के बीच की एक अवस्था है, जहाँ नींद में भी व्यक्ति का बौद्धिक मन कार्य करता रहता है। शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विश्राम पाने के इस व्यवस्थित तरीके की खोज स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने की।

परिभाषा

योग निद्रा एक पूर्णत: विज्ञान-सिद्ध पद्धति है, जिसके द्वारा मन के भीतर की गहराइयों में डुबकी लगाकर अपने वास्तविक स्रोत को जाना एवं स्वीकार किया जा सकता है तथा मन की सृजनात्मक शक्ति का विकास कर मन की क्षमता को बढ़ाया जा सकता है।

स्वामी सत्यानन्द जी के अनुसार—योग निद्रा एक ऐसी नींद है, जो तुरन्त ही व्यक्ति को चेतना की गहराई में पहुँचाकर शक्ति और आनन्द प्रदान करे।

योग निद्रा का रहस्य

योग निद्रा को यौगिक या मानसिक निद्रा भी कहा गया है, जिसमें चेतना जागृति और निद्रा के बीच की अवस्था में रहती है। इस अवस्था में मन असाधारण रूप से ग्रहणशील होता है। इस समय जो सुझाव दिए जाते हैं,

वे अनचाही आदतों को हटाने में सफल होते हैं। योगनिद्रा शरीर की चेतना को सुव्यवस्थित ढंग से समेटकर बाह्य जगत् से प्रत्याहार की अवस्था में लाती है, तत्पश्चात् बाह्य जगत् की अनुभूतियाँ, जैसे, शब्द, स्पर्श, रूप एवं गंध आदि के संवेग बंद हो जाते हैं और सजगता अन्तर्मुखी हो जाती है। इसके द्वारा इन्द्रियों का बाह्य जगत् से सम्बन्ध न्यूनतम हो जाता है। इसके अलावा योग निद्रा के चरणों को देखा जाए तो इसका एक विशेष गुण है, शरीर में चेतना का व्यवस्थित मानसिक परिभ्रमण, जिसका जन्म तन्त्र की गुप्त न्यास पद्धति से हुआ है। जिसके द्वारा आप धीरे-धीरे शरीर-चेतना से परे जा सकते हैं। इससे मन शिथिल एवं एकाग्र होने लगता है। इसके साथ ही सम्पूर्ण शरीर भी शिथिल होता है तथा शरीर और मन दोनों ही विश्राम की अवस्था में रहते हैं और तनाव दूर हो जाते हैं।

योग निद्रा का विभिन्न क्षेत्रों में उपयोग

आधुनिक जगत् में मानव-जीवन को सुख-शान्ति प्रदान करने और उसकी योग्यता या क्षमता का विकास करने हेतु योग निद्रा को सर्वत्र प्रयोग में लाया जा सकता है। इस सरल अभ्यास का उपयोग निम्नलिखित क्षेत्रों में किया जा सकता है।

शिथिलीकरण—इस अभ्यास द्वारा गहरे शिथिलीकरण की अवस्था प्राप्त होती है, सभी प्रकार के तनाव दूर होते हैं और व्यक्तित्व में अभूतपूर्व परिवर्तन आता है।

ध्यान—यह एक ध्यान की विधि भी है।

मनोवैज्ञानिक समस्याएँ—मन की गहराई में छिपी मनोवैज्ञानिक कुंठाओं, क्षोभ, अवरोध आदि में उन्नत मनोचिकित्सीय उपकरण के रूप में इसका उपयोग किया जा सकता है तथा आत्म-चेतना को जाग्रत किया जा सकता है।

मनोदैहिक उपचार—आधुनिक युग में सर्वव्याप्त एवं असाध्य समझे जाने वाले अधिकांश मानसिक रोगों, जैसे, उच्च रक्त चाप, कैंसर आदि का उपचार इसके अभ्यास द्वारा किया जा सकता है।

नींद—बिना दवा लिए अनिद्रा जैसे घातक रोगों का निवारण होता है।

भौतिक शक्ति की प्राप्ति—सम्पूर्ण शरीर को भौतिक, प्राणिक और मानसिक रूप से शक्ति की प्राप्ति होती है।

मन का विकास एवं जागरण—मन की शक्तियों का विकास कर आत्मिक चेतना को जाग्रत किया जा सकता है।

ग्रहणशीलता, शिक्षा और कुशाग्र-बुद्धि—यह शिक्षा के क्षेत्र में एक सर्वोत्तम साधन है, इसके द्वारा ग्रहणशीलता तथा स्मरण शक्ति में आश्चर्यजनक रूप से प्रगति होती है। बाह्य ज्ञान प्राप्त करने, उसे स्मरण रखने एवं आंतरिक ज्ञान को जाग्रत करने हेतु महत्त्वपूर्ण अभ्यास है। बुद्धि को कुशाग्र बनाने हेतु भी लाभदायक है।

संकुचित दृष्टिकोण को विस्तार के लिए—मन के पूर्वाग्रह, गलत धारणाओं एवं संकुचित दृष्टिकोण को बदल कर अवरोधों को दूर करने में सहायक है।

सामान्य नींद के परिप्रेक्ष्य में—एक घण्टे की योग निद्रा से मिलने वाला शारीरिक व मानसिक विश्राम चार घण्टे की सामान्य नींद से कहीं अधिक लाभदायक है। यह विशेष रूप से उनके लिए लाभदायक है, जो आज के आधुनिक युग में तनाव से ग्रस्त हों, व्यस्त जीवनचर्या हो तथा शारीरिक एवं मानसिक रूप से थके हों तथा जीवन से निराश हो चुके हों।

योग निद्रा का मन पर प्रभाव

योग निद्रा मन के विभिन्न स्तरों का अन्वेषण करने की एक विधि है। आधुनिक मनोवैज्ञानिकों के मतानुसार मन के तीन स्तर होते हैं—चेतन, अवचेतन और अचेतन। माण्डूक्य उपनिषद् में भी मन के तीन स्तरों का विश्लेषण किया गया है—जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति।

योग निद्रा में अवचेतन मन को देखा जाता है, अर्थात् इसका आरम्भ स्वप्नावस्था से होता है, अभ्यासोपरांत व्यक्ति मन की गहराई में जाकर आत्मिक मन से संयोग करने सुषुप्ति, अर्थात् अचेतन मन को देख सकता है। यह मन की तीनों (चेतन, अवचेतन तथा अचेतन) अवस्थाओं का क्रमिक रूप से अतिक्रमण करके उनकी सीमाओं के परे सूक्ष्म की ओर अग्रसर बनाता है। योग निद्रा मानव को आदर्श जीवन जीने का साहस प्रदान करती है। योग निद्रा में जागा हुआ मन बहुत आज्ञाकारी एवं सावधान होता है। इसके द्वारा व्यक्ति के स्वभाव, आदत जीवन, रहन-सहन, इत्यादि को बदला जा सकता है तथा मन को इच्छानुसार धीरे-धीरे साधा जा सकता है।

योग निद्रा के प्रभाव का विविध वैज्ञानिक परीक्षण

श्वसन पर प्रभाव—योग निद्रा से शरीर की चयापचय शक्ति कम होने के कारण ऑक्सीजन की आवश्यकता में प्रभावशाली मात्रा में कमी होती है, श्वसन क्रिया मंद होती है, जिससे उथले श्वसन के बदले धीमी एवं गहरी श्वसन क्रिया होने लगती है।

हृदय-स्पंदन पर प्रभाव—इससे हृदय की गति कम होती जाती है तथा सिस्टोलिक और डायस्टोलिक, दोनों प्रकार के रक्तचाप में सुधार होता है।

मस्तिष्कीय तरंगों पर प्रभाव—योग निद्रा के द्वारा मस्तिष्क में निर्मित तरंगों की आवृत्तियों में कमी आने लगती है। बीटा तरंगे अल्फा तरंगों की गतिविधि में परिणत होने लगती हैं, जो कि शिथिलीकरण, शान्ति तथा स्वस्थ भावनाओं से सम्बन्धित है। उच्च अवस्था में यह थीटा तरंगों को भी दर्शाता है, जो गहरे शिथिलीकरण एवं ध्यानावस्था की प्रतीक हैं।

अनुकम्पी नाड़ी मण्डल पर प्रभाव—योगनिद्रा के अभ्यास से अनुकम्पी गतिविधियों में आश्चर्यजनक कमी दिखलाई देती है, जिसका सम्बन्ध सामान्यत: शरीर और मन पर पड़ने वाले तनावों, भय एवं निराशा तथा अन्य उत्तेजक कार्यों से होता है।

रक्त के लैक्टेट-स्तर पर प्रभाव—वैज्ञानिक एवं चिकित्सीय दृष्टिकोण से रक्त में लैक्टेट के स्तर का बढ़ना तनाव से सम्बन्धित होता है। योगनिद्रा के समय शरीर में इसकी मात्रा असाधारण रूप से घट जाती है, जिसे आसानी से देखा जा सकता है।

योग निद्रा की उपचार में भूमिका

अनेक ऐसी बीमारियाँ या अवस्थाएँ हैं, जो असहनीय दर्द देती हैं, उनके निवारण में योग निद्रा बहुत ही उपयोगी सिद्ध हुई है।

गर्भावस्था में—शरीर एवं मन को शिथिल करके सहज और सरल प्रसव हेतु इसका उपयोग किया जा सकता है।

दर्द में—अचानक दुर्घटना से हुए कष्ट अथवा कैंसर जैसी बीमारी में योग निद्रा द्वारा रोगी को दर्द में आराम पहुँचाया जा सकता है।

शल्य चिकित्सा में—शल्य चिकित्सा के समय रोगी को बेहोश करने हेतु दवा के रूप में योगनिद्रा का प्रयोग किया जा सकता है। इस विधि का सफल प्रयोग दाँत उखाड़ने, छोटा चीरा देने, तथा बुलगारिया के अस्पतालों में पेट के लघु ऑपरेशन के लिए किया गया है।

स्वयं चिकित्सा विधि में– अनेक बीमारियाँ तो केवल थकान और तनावों के कारण ही होती हैं, शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से शिथिलीकरण ही अपने आपमें स्वयं चिकित्सा है। इस प्रकार अनेक व्याधियों में योग निद्रा अचूक औषधि के रूप में काम करती है।

योग निद्रा के चरण

योग निद्रा का अभ्यास आठ चरणों में किया जाता है–

1. प्रारम्भिक तैयारी
2. संकल्प
3. चेतना को शरीर के विभिन्न अंगों पर घुमाना
4. श्वास की सजगता
5. विपरीत भावनाओं एवं संवेदनाओं का अनुभव
6. मानस दर्शन
7. संकल्प
8. अभ्यास की समाप्ति

शारीरिक एवं चिकित्सात्मक प्रभाव

- योगनिद्रा का अभ्यास शरीर के सभी अवयवों को आराम देता है, उन्हें तनावरहित बनाता है।
- यह अभ्यास गहन शारीरिक एवं मानसिक विश्राम प्रदान करता है।
- यह अभ्यास रक्तवाहिनी नलिकाओं को दबाव से रहित कर उन्हें सामान्य स्थिति में लाता है और मस्तिष्क को शरीर के प्रति सजग बनाता है।
- योगनिद्रा के नियमित अभ्यास से उच्च रक्तचाप के रोगियों के सिस्टोलिक एवं डायस्टोलिक रक्तचाप में बहुत कमी आती है। इससे एड्रीनल ग्रन्थियों द्वारा स्रावित हार्मोनों के परिसंचरण के स्तर में भी परिवर्तन होता है।
- योगनिद्रा का अभ्यास सभी रोगों के लिए लाभकारी सिद्ध हुआ है।
- यह दीर्घकालिक रोग तथा रोग की तीव्र अवस्था में भी लाभदायी होती है।
- उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, आर्थराइटिस आदि के उपचार में यह विशेष रूप से प्रभावी होती है।
- दमा, पेप्टिक अल्सर, माइग्रेन के उपचार में इसके अभ्यास से लाभ होता है।

- योगनिद्रा के अभ्यास से पीयूष ग्रन्थि से शक्तिशाली दर्द उन्मूलक रस का स्राव होता है। इस प्राकृतिक दर्द निवारक की शक्ति किसी भी कृत्रिम दवा की अपेक्षा कई गुना अधिक होती है।
- योगनिद्रा का अभ्यास कैंसर के उपचार में भी सहायक सिद्ध हुआ है।

मानसिक प्रभाव

- यह सभी उम्र के विद्यार्थियों को बिना किसी प्रयास के, सहज रूप से विद्या को आत्मसात् करने में सक्षम बनाती है।
- जो बच्चे पढ़ने में कमजोर होते हैं, वे योगनिद्रा के माध्यम से अवचेतन मन द्वारा ज्ञान को आत्मसात् कर सकते हैं।
- योगनिद्रा के नियमित अभ्यास से बच्चों की सीखने की क्षमता, अर्थात् ग्रहणशीलता में आश्चर्यजनक वृद्धि होती है।
- योगनिद्रा के अभ्यास से स्मरणशक्ति तीव्र होती है।
- जीवन में कुछ भी नया सीखने के लिए योगनिद्रा एक उपयुक्त अवस्था है, क्योंकि इस अवस्था में मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्ध कार्य करते हैं। इस अभ्यास के समय पूरा दिमाग बिना किसी प्रयास के सीखने की प्रक्रिया में जुट जाता है।
- योगनिद्रा के प्रभाव से शिथिलता बढ़ने के साथ-साथ बच्चों में अध्यात्म के प्रति रुचि और अतीन्द्रिय बोध की क्षमता का भी विकास होता है।
- योगनिद्रा बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और नीरोगिता को सुनिश्चित करने में सक्रिय भूमिका निभाती है।
- यह बच्चों की स्वाभाविक क्षमता को बरकरार रख, उसे बढ़ाते हुए उनमें बिना किसी प्रयास के सहज रूप से रचनात्मक शक्तियों का विकास करती है।
- इसके अभ्यास से मानसिक स्थिरता एवं भावनात्मक नियंत्रण में वृद्धि होती है।
- तनाव से उत्पन्न रोगों के निरोध और निवारण के लिए योगनिद्रा बहुत उपयोगी है।
- मनोकायिक रोगों के उपचार में भी यह विधि बहुत सहायक है।
- योगनिद्रा से रोग के लक्षणों में कमी दिखायी देती है, निराशा दूर होती है और लम्बे समय से बनी रहने वाली चिन्ता समाप्त हो जाती है।
- योगनिद्रा के अभ्यास से आत्म-सजगता दिन-प्रतिदिन बढ़ती जाती है।

- यह मानसिक शान्ति और रोग का सामना करने की क्षमता प्रदान करने वाली एक प्रभावशाली विधि है।
- योगनिद्रा के नियमित अभ्यास से जीवन के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होता है।
- योगनिद्रा द्वारा प्राप्त गहरा पेशीय, मानसिक एवं भावनात्मक विश्राम शरीर की नाड़ियों में प्रवाहित मानसिक एवं प्राणिक ऊर्जाओं में संतुलन स्थापित करता है।
- इसके अभ्यास से व्यक्ति कठिनाइयों, तनावों और प्रतिकूल परिस्थितियों का सफलतापूर्वक सामना करना सीखता है।
- योगनिद्रा जीवन की प्रत्येक घटना या परिस्थिति को बिना किसी अपवाद के अप्रत्याशित सफलता पाने का एक साधन बना सकती है।
- योगनिद्रा सभी प्रकार के नये एवं पुराने मानसिक रोगों, विशेषकर चिन्ता एवं विक्षिप्त व्यवहार की सफल चिकित्सा करती है।
- अधिक चिन्ता के स्वाभाविक लक्षणों, जैसे, सिरदर्द, चक्कर आना, छाती में दर्द, धड़कन बढ़ना, पसीना आना, पेट दर्द तथा डायरिया आदि के उपचार में योगनिद्रा का अच्छा प्रभाव पड़ता है।
- जो बच्चे समाज में बुरी आदत के शिकार हो जाते हैं या बुरा व्यवहार करने लगते हैं, उनके लिए भी योगनिद्रा अच्छी चिकित्सा पद्धति साबित हुई है।
- योगनिद्रा के अभ्यास से बच्चों में पढ़ाई के प्रति अरुचि, अस्थिरता, अशान्ति, चंचलता, मस्तिष्क का तनाव आदि अवगुण दूर होते हैं।

प्रश्नावली

अजपाजप

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. अजपा जप क्या है?

☐ सोऽहं मंत्र का जप ☐ श्वास के साथ मंत्र का जप

☐ श्वास के साथ मंत्र का सतत् जप

☐ किसी भी मंत्र का जप

2. अजपाजप का अभ्यास किस आसन में करना चाहिए?

☐ ध्यान के किसी आसन में ☐ शवासन में

☐ वज्रासन में ☐ किसी भी आसन में

3. अजपा जप के महत्त्वपूर्ण बिन्दु क्या हैं?

☐ गहरा श्वसन ☐ शिथिलीकरण

☐ पूर्ण सजगता ☐ उपर्युक्त सभी

4. अजपा जप किन व्यक्तियों के लिए लाभकारी है?

☐ जिन्हें तनाव हो ☐ हृदय रोग हो

☐ सिरदर्द हो ☐ उपर्युक्त सभी

5. अजपा के अभ्यास में किस-किस को संयुक्त किया जाता है?

☐ चेतना और प्राण को ☐ प्राण और मन्त्र को

☐ चेतना और मन्त्र को ☐ चेतना, प्राण और मन्त्र को

6. अजपाजप के अभ्यास में किसके प्रति अनवरत सजगता बनी रहती है?

☐ शरीर के प्रति ☐ विचारों के प्रति

☐ श्वास के प्रति ☐ मन्त्र के प्रति

7. अजपाजप के अभ्यास में श्वसन का उपयोग किसके लिए किया जाता है?

☐ चेतना को अंतर्मुखी बनाने के लिए

☐ शरीर और मन में सामंजस्य स्थापित करने के लिए

☐ एकाग्रता के लिए

☐ इनमें से कोई नहीं

8. अजपा जप से क्या लाभ होता है?

☐ मानसिक शान्ति मिलती है ☐ एकाग्रता बढ़ती

☐ तनाव दूर होता है ☐ उपर्युक्त सभी

9. हम लोग चौबीस घण्टे में कितनी श्वास लेते और छोड़ते हैं?

☐ 20,000 ☐ 21,600

☐ 10,000 ☐ 23,000

10. इस अभ्यास में किस प्रकार का श्वसन किया जाता है?

☐ सामान्य ☐ तीव्र

☐ धीमा ☐ उज्जायी श्वसन

11. इस अभ्यास में श्वास का ख्याल कहाँ किया जाता है?

☐ कण्ठ से नाभि के बीच ☐ मूलाधार से आज्ञा के बीच

☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

12. अजपा का अभ्यास किन रोगों के उपचार में सहायक होता है?

☐ उच्च रक्तचाप ☐ हिस्टीरिया

☐ मोटापे ☐ उपर्युक्त सभी

अन्तर्मौन

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें –

1. अन्तर्मौन का क्या अर्थ होता है?

☐ आन्तरिक शान्ति ☐ आंतरिक सामंजस्य

☐ उपर्युक्त दोनों ☐ विचारों को रोकना

2. अन्तर्मौन के अभ्यास से क्या लाभ होता है?

☐ मन के विकार दूर होते हैं ☐ मानसिक कोलाहल शान्त होता है

☐ मानसिक तनाव दूर होता है ☐ उपर्युक्त सभी

3. अन्तर्मौन की विधि के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सत्य है?

☐ बाहरी कोलाहल के प्रति प्रतिरोध शक्ति को बढ़ाती है

☐ अवचेतन में दबे हुए विचारों और भावनाओं को चेतन मन में लाती है

☐ इसमें विचार प्रक्रिया को रोककर निर्विचार अवस्था को लाने का प्रयास किया जाता है

☐ क्रम से उपर्युक्त लिखित

4. अन्तर्मौन के अभ्यास से कौन-सी अवस्था प्राप्त होती है?

☐ प्रत्याहार की ☐ धारणा की

☐ ध्यान की ☐ उपर्युक्त सभी

5. अन्तर्मौन का अभ्यास किस आसन में करना चाहिए?
   - ☐ वज्रासन में ☐ पद्मासन में
   - ☐ सिद्धासन में ☐ उपर्युक्त में से कोई भी

6. अन्तर्मौन के अभ्यास की कुल कितनी अवस्थायें होती हैं?
   - ☐ पाँच ☐ आठ
   - ☐ छः ☐ तीन

7. अन्तर्मौन के अभ्यास की द्वितीय अवस्था क्या है?
   - ☐ सहज विचारों के प्रति सजगता ☐ इन्द्रियानुभूतियों के प्रति सजगता
   - ☐ विचारों को उत्पन्न करना ☐ विचाररहित होना

8. अन्तर्मौन की तृतीय अवस्था क्या है?
   - ☐ विचारों को रोकना ☐ स्वैच्छिक विचारों का निष्कासन
   - ☐ विचारों को उत्पन्न करना ☐ विचारशून्यता

9. अन्तर्मौन के अभ्यास का मुख्य सार क्या है?
   - ☐ सजगता ☐ साक्षी भाव
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ इनमें से कोई नहीं

10. अन्तर्मौन का अभ्यास किस स्थान पर करना चाहिए?
   - ☐ शान्त कमरे में ☐ हवादार कमरे में
   - ☐ बगीचे में ☐ किसी भी स्थान पर

11. यह अभ्यास किस समय करना चाहिए?
   - ☐ प्रातःकाल ☐ दोपहर को
   - ☐ किसी भी समय ☐ तनाव होने पर

12. दैनिक अभ्यास कार्यक्रम में अन्तर्मौन का अभ्यास किस समय करना सर्वोत्तम है?
   - ☐ रात्रि में निद्रा के पूर्व ☐ प्रातःकाल उठकर
   - ☐ उपर्युक्त दोनों ☐ किसी भी समय

योगनिद्रा

सही उत्तर के सामने ☑ चिह्न लगायें–

1. योगनिद्रा का क्या अर्थ होता है?
   - ☐ सजगता के साथ सोना ☐ नींद में आंतरिक चेतना से मिलन
   - ☐ मानसिक निद्रा ☐ उपर्युक्त सभी

2. योगनिद्रा में मन की कौन-सी अवस्था प्राप्त होती है?
   - ☐ सुषुप्ति की
   - ☐ जागृति एवं सुषुप्ति के बीच की
   - ☐ जागृति की
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
3. योगनिद्रा में पूर्ण विश्राम का क्या अर्थ होता है?
   - ☐ पूर्ण शारीरिक विश्राम
   - ☐ पूर्ण मानसिक विश्राम
   - ☐ पूर्ण भावनात्मक विश्राम
   - ☐ उपर्युक्त तीनों
4. योगनिद्रा की खोज किसने की?
   - ☐ स्वामी शिवाननन्द जी
   - ☐ स्वामी सत्यानन्द जी
   - ☐ महर्षि पतंजलि
   - ☐ महर्षि घेरण्ड
5. एक घण्टे की योगनिद्रा कितने घण्टे की सामान्य निद्रा के बराबर होती है?
   - ☐ तीन घण्टे
   - ☐ चार घण्टे
   - ☐ दो घण्टे
   - ☐ पाँच घण्टे
6. योगनिद्रा किन लोगों के लिए अधिक लाभदायक है?
   - ☐ जो शारीरिक-मानसिक रूप से थके हों
   - ☐ जो बीमार हों
   - ☐ जो निराश हों
   - ☐ उपर्युक्त सभी
7. यह किस प्रकार की नींद है?
   - ☐ गहरी नींद
   - ☐ हल्की नींद
   - ☐ जागते हुए सोना
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
8. योगनिद्रा का जन्म किससे हुआ?
   - ☐ तंत्र की न्यास पद्धति से
   - ☐ ध्यान की पद्धतियों से
   - ☐ प्रत्याहार के अभ्यासों से
   - ☐ इनमें से कोई नहीं
9. योगनिद्रा के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सत्य है?
   - ☐ इसके द्वारा व्यक्ति के मन को बदला जा सकता है
   - ☐ रोगों की रोकथाम कर उन्हें दूर किया जा सकता है
   - ☐ अपनी प्रतिभा का विकास किया जा सकता है
   - ☐ उपर्युक्त सभी

10. योगनिद्रा के अभ्यास से मन पर क्या प्रभाव पड़ता है?
- ☐ मन की सृजनात्मक शक्ति का विकास होता है
- ☐ मन की क्षमता बहुत बढ़ जाती है
- ☐ मन को इच्छानुसार साधा जा सकता है
- ☐ उपर्युक्त सभी

11. योगनिद्रा में मन किस प्रकार का होता है?
- ☐ ग्रहणशील ☐ आज्ञाकारी
- ☐ सावधान ☐ उपर्युक्त सभी

12. योगनिद्रा के अभ्यास से किन चीजों को बदला जा सकता है?
- ☐ स्वभाव को ☐ आदत को
- ☐ रहन-सहन को ☐ उपर्युक्त सभी को

13. योगनिद्रा के अभ्यास के कितने चरण हैं?
- ☐ आठ ☐ छः
- ☐ चार ☐ पाँच

14. योगनिद्रा के अभ्यास का दूसरा चरण क्या है?
- ☐ चेतना को शरीर में घुमाना ☐ श्वास की सजगता
- ☐ मानस दर्शन ☐ संकल्प

15. योगनिद्रा के अभ्यास का चौथा चरण क्या है?
- ☐ श्वास की सजगता ☐ विपरीत भावनाओं का अनुभव
- ☐ अभ्यास की समाप्ति ☐ संकल्प

16. योगनिद्रा का अभ्यास किस आसन में किया जाता है?
- ☐ पद्मासन ☐ सिद्धासन
- ☐ वज्रासन ☐ शवासन

17. योगनिद्रा का अभ्यास कैसे स्थान पर करना चाहिए?
- ☐ शान्त कमरे में ☐ शोरगुल वाले स्थान में
- ☐ खिड़की-दरवाजे खोलकर ☐ इनमें से कोई नहीं

18. योगनिद्रा के अभ्यास में क्या प्रयास किया जाता है?
- ☐ मन को एकाग्र करने का
- ☐ मानसिक रूप से निर्देशों के पालन का
- ☐ निर्देशों के विश्लेषण का
- ☐ उपर्युक्त सभी

19. योगनिद्रा के अभ्यास में हथेलियों को कहाँ रखा जाता है?

☐ जमीन पर नीचे की ओर ☐ जमीन पर आसमान की ओर

☐ छाती के ऊपर ☐ पेट के ऊपर

20. योगनिद्रा के अभ्यास में संकल्प को कितनी बार दुहराना चाहिए?

☐ पाँच बार ☐ दस बार

☐ तीन बार ☐ दो बार

21. योगनिद्रा के अभ्यास में चेतना को शरीर के किस अंग से घुमाना शुरू करते हैं?

☐ दायें हाथ के अंगूठे से ☐ दायें पैर के अंगूठे से

☐ बायें हाथ के अंगूठे से ☐ बायें पैर के अंगूठे से

22. योगनिद्रा के अभ्यास में कौन-सी आवश्यकता पूरी करनी होती है?

☐ सजग रहना

☐ आवाज को सुनना

☐ मन को तेजी से निर्देशों के अनुसार घुमाना

☐ उपर्युक्त सभी

23. योगनिद्रा का अभ्यास किस रोग के उपचार में सहायक होता है?

☐ दमा ☐ पेप्टिक अल्सर

☐ उच्च रक्तचाप ☐ सभी रोगों के उपचार में

24. योगनिद्रा विद्यार्थियों के लिए किस प्रकार सहायक सिद्ध होती है?

☐ इसके अभ्यास से स्मरणशक्ति तीव्र होती है

☐ इससे सीखने की क्षमता में वृद्धि होती है

☐ यह रचनात्मक शक्तियों का विकास करती है

☐ उपर्युक्त सभी

आभार

इस पुस्तक के संकलन और संपादन में निम्नलिखित बच्चों ने अपना सहयोग दिया है।

क्षमता शालिनी 20, निकिता जयसवाल 20, शुभ्रा सुमन 18, स्वाति खेतान 16, निशा कुमारी 13, चाँदनी कुमारी 12, भार्गवी कुमारी 22, अन्नपूर्णा मिश्रा 22, पूजा कुमारी 14, सोनम पाठक 10, संस्कृति सिंह 20, सुप्रिया पाण्डे 14, शिवानी सिन्हा 14, खुशबू सिन्हा 14, सुमन कुमारी 13, यमुना सिन्हा 16, प्रीति कुमारी 17, नेहा कुमारी 13, रीतिका भारती 13, राखी सिन्हा 12, स्मिता गुप्ता 18, कुमारी अन्नु 10, शालिनी शिखा 14, कुमार वेदव्रत 24, कुन्दन कुमार 20, सौरभ कुमार 10, दीप ज्योति 11, दमन भरद्वाज 18, सुदर्शन 18, शेषनाथ राकेश 20, रितेश कुमार 24, मो. टीपू 16, श्वेतांक 14, दिग्विजय राय 14, राजेश कुमार 19, प्रशान्त कुमार सिंह 18, सौरभ कुमार सिंह 17, राहुल कुमार 22, मदन कुमार अकेला 22, राजीव कुमार गुप्ता 18, अजय कुमार 18, चंदन कुमार 18, नितिन कुमार 10, प्रभात कुमार राय 10, आदित्य सौरभ 14, गोपाल मिश्रा 16, निकेश आर्यन 16, प्रशान्त पाठक 10.

शान्ति पाठ

असतो मा सद्‌गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्माऽमृतं गमय ।
सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु ।
सर्वेषां शान्तिर्भवतु ।
सर्वेषां पूर्णं भवतु ।
सर्वेषां मंगलं भवतु ।
लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥

अर्थ—हे ईश्वर! मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चलो। मुझे अंधकार से प्रकाश की ओर ले चलो। मुझे मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो। सभी का कल्याण हो। सभी जगह शान्ति हो। सभी पूर्णता को प्राप्त हों, सबका मंगल हो। सभी लोग सुखी होवें।

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः ॥

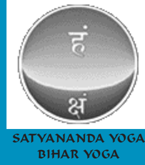
अर्थ—मैं पुष्टि का संवर्धन करने वाले भगवान त्रिनेत्र की प्रसन्नता के निमित्त यज्ञ करता हूँ और प्रार्थना करता हूँ कि जैसे खरबूजा बंधन से सहज ही मुक्त हो जाता है, वैसे ही आप मुझे भी मृत्यु के बंधन से मुक्त करें, पर अमृत से वंचित न करें।

त्वमेव माता च पिता त्वमेव
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव
त्वमेव सर्वं मम देव देव ॥
हरि ॐ तत्सत्

नोट

नोट

नोट



SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

"शिक्षा में पूर्णता लाने के लिए सम्पूर्ण शिक्षा पद्धति का परिमार्जन आवश्यक है और शिक्षा में योग का समावेश इसी दिशा में एक ठोस कदम है।"

– स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

योग प्रश्नावली का संकलन बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के बच्चों द्वारा किया गया है। बच्चों के योग सम्बन्धी ज्ञान को बढ़ाने के लिए इसमें रुचिकर प्रश्नावलियों के माध्यम से व्यावहारिक जीवन में योग की उपयोगिता पर प्रकाश डाला गया है। पुस्तक के इस द्वितीय भाग में राज योग तथा हठ योग के विभिन्न आयामों – आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि का परिचय तथा इनसे सम्बन्धित प्रश्नावलियाँ दी गयी हैं।

पुस्तक की रचना इस उद्देश्य से की गयी है कि इन सरल प्रश्नावलियों के माध्यम से बच्चे योग के आधारभूत ज्ञान को सहजता से आत्मसात् कर सकें।



ISBN :978-93-81620-66-3